LUGLIO 2021 - € 1,50
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
PIATTI
più sani
con il
PESCE
AZZURRO
&
semplice
e buono
pane
E POMODORO
+
30
Finger food
per l'aperitivo
MENU
ALL'AROMA
di
lavanda
Frollini fai da te
ai multicereali,
fiocchi d'avena
e riso soffiato
pag. 57
103
RICETTE
INEDITE
non le trovi
sul sito
Golosi biscotti
ripieni per
la tua estate
passione
gelato
12107
9 772532 353008
IN EDICOLA IL 18 GIUGNO 2021
GRUPPO MONDADORI
Anno 5 - N 6 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80

Biffi®
che sugo!
CACIO
E PEPE
Biffi Milano 1852
Che Sugo!
Sugo con
CACIO E PEPE
DAL 1852 LA NATURA CI ISPIRA
100% RICICLABILE
MONO MATERIALE
SUGHI FRESCHI
Con PECORINO ROMANO DOP
www.biffi1852.it

Manuel

Giovanni

Aurora

benvenuti in **cucina**

Parola d'ordine: aperitivo. Un'espressione magica che appena pronunciata apre le porte al buonumore. Perché è colorato, stuzzicante, saporito, ma soprattutto perché è socialità, amici e tempo libero. In una parola, l'aperitivo è felicità! È per questo che abbiamo deciso di raccontarlo in "30 modi", tutti in veste finger food (pag. 14): dall'antipasto al dolce, ogni scrigno di gusto racchiude un'intera portata studiata in modo alchemico per... sciogliersi in bocca ed entusiasmare! Un preludio a tutte le ricette che vi suggeriamo in questo numero dal sapore di sale e di mare. Proprio come i piatti a base di pesce azzurro che la tradizione italiana propone da tempi immemorabili senza stancare mai, contribuendo all'importante apporto quotidiano di Omega 3, sali minerali e vitamine (pag. 60). Per chi non riesce invece a stare lontano dai formaggi, neanche nei mesi più caldi, abbiamo pensato a una pasta filata che racchiude un cuore di cremosità fatto di panna e mozzarella: la burrata (pag. 36)! Un formaggio che ci fa volare subito in Puglia per poi atterrare intorno alle tavole imbandite di tutta Italia, insieme a tanti piatti semplici a base di pane e pomodoro che abbiamo pensato per voi, vegetariani e non, golosi e super golosi (pag. 74). A chi non ama le cose troppo semplici, invece, consigliamo di soffermarsi sulle pagine della scuola di Giallo, dove tra fiori di zucca ripieni (pag. 90), tatin di verdure (pag. 94) e cheesecake alla menta (pag. 98) si impara, passo passo, a creare golosità ai fornelli per celebrare la festa del palato, rigorosamente in compagnia! E non perdete la nuova rubrica GZ Toker (pag. 10) dedicata ai *creator* di GialloZafferano. Apriamo con Cooker Girl e Daniele Rossi che ci deliziano con ricette super sfiziose.. Buon appetito a tutti!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Sensibili amici del Cancro, Questo anno per voi sarà ricco di cambiamenti, preparatevi a sorprese e colpi di scena inaspettati. **Soprattutto a tavola: sperimentate!** Lasciatevi stupire da nuovi sapori cercando però di equilibrare il vostro bisogno di comfort food con una dieta sana. La versiondi un piatto che amate tanto è un'ottima soluzione! La compagnia a tavola per voi è essenziale, sfruttate ogni buona occasione per organizzare un pranzo in famiglia o una rimpatriata con gli amici. Vi sentirete rigenerati dagli affetti e dal buon cibo.

Colpi di **scena** all'**orizzonte!**

sommario luglio

03 dietro le quinte — BENVENUTI IN CUCINA
06 dal nostro sito — NOVITÀ E TENDENZE
08 a luglio — MELANZANE, MAGGIORANA, LAMPONI
10 GZ Toker — NUOVE IDEE DAL WEB
14 30 modi per dire — L'ORA FELICE
26 blogger e passioni — RISULTATO GARANTITO
28 sfida a 3 — SPIEDINI, UNO TIRA L'ALTRO

veloce con gusto

33 la ricetta di Manuel — INSALATA DI RISO
34 menu smart — GUSTO IN PADELLA
36 30 minuti — 8 MODI PER DIRE BURRATA
42 incroci del gusto — GAZPACHO
44 comprato al super — LATTE DI COCCO

classico ma non troppo

49 la ricetta di Giovanni — TÈ FREDDO ALLA PESCA
50 menu della domenica — SERATA PUGLIESE
56 poster — SANDWICH DI GELATO
58 freschezza al banco — PRIMOSALE
60 tradizione ai fornelli — 8 IDEE CON IL PESCE AZZURRO
66 provato per voi — BARBEQUE
70 piaceri in bottiglia — MULLER THURGAU DURELLO BRUT

veg per tutti

71 la ricetta di Aurora — MICA PIZZA E FICHI
72 menu green — ESTATE PROFUMO DI LAVANDA
74 idee vegetariane — 8 PIATTI CON PANE E POMODORO
80 delizie dal fruttivendolo — RAVANELLI
82 sano e buono — CETRIOLI
86 ecoliving — VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE
87 benessere in tavola — COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

37 Mustazzeddu con burrata e pomodorini, un classico della cucina sarda.

24 Panna cotta alle mandorle con frutti rossi

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

30 kg DI VERDURE
Per antipasti, finger food, primi e secondi di stagione

66 MAZZANCOLLE
Per antipasti, primi e secondi

E ANCORA 15 KG DI FILETTI DI PESCE, 8 KG DI FRUTTA E 5 KG DI FORMAGGI TRA FRESCHI E STAGIONATI

Foto di copertina di Francesco Carucci

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Acciughe marinate al limone 62
Blinis con mazzancolle e mascarpone 20
Chips di zenzero 20
Crema di burrata con pomodori, basilico e bruschetta 37
Crema di patate con polpo 16
Danubio salato 16
Fantasia di fagottini 17
Flower cake 98
Girelle al prosciutto 22
Insalata aromatica di fregola 18
Insalata rucola, spaghetti di carote e sfere di avocado 17
Melone e burrata 18
Mica pizza e fichi 71
Mini buns bianchi e rosa 22
Mini quiche di cipolle di Tropea e mele renette 20
Morsi di anguria e feta 17
Mustazzeddu con burrata e pomodorini 37
Pomodori concassè e cialde di formaggio 20
Praline di formaggio 17
Rotolini di zucchine 18
Polpettine di alici e ketchup di datterini gialli 60
Provola alla pizzaiola 74
Sarde a beccafico alla catanese 60
Sardenaira 61
Sardine in pastella con fagiolini freschi 60
Sformato di zucchine e patate 103
Spiedini di crostini e mozzarelline fritte 74
Spiedini di maiale e mele con fonduta 30
Spiedini di pollo tikka con salsa allo yogurt 30
Stracceti di pollo con crumble alla paprica dolce 35
Tagliata di manzo 67
Turbante di pesce spatola 64
Zuppetta di gamberi all'orientale con latte di cocco 45
Zuppetta fredda di verdure estive 83

Primi

Dadolata di scorfano per la pasta 101
Farro con verdure alla lavanda 72
Fusilloni alla crema di peperoni con burrata 38
Gazpacho andaluso 43
Gazpacho di anguria e melone 43
Gazpacho di avocado 43
Insalata di riso 33
Mezze maniche rigate con crema di piselli e sgombro 64
Lasagnette con verdure 19
Orecchietta alla crudaiola 52
Pappa al pomodoro fredda ai cetrioli 78
Lorighittas cime di rapa e alici 61
Pasta fredda con pesto e mazzancolle 18
Pasta tutti Frutti 26
Pesto di foglie di ravanello 79
Risotto al pesto genovese e burrata 40

Secondi

Capesante con cavoletti di Bruxelles 70
Carpaccio con burrata e nocciole 36
Fiori di zucca ripieni 90
Frittata al forno di lampascioni 53
Fusi di tacchino alla mediterranea 106
Fusi di tacchino glassati al miele 106
Mazzancolle con melanzane cubetti 109
Mazzancolle marinate con mango in insalata 109
Melanzane a barchetta 73
Melanzane farcite 18
Mini tartare ai capperi 17
Omelette con formaggio al profumo di lavanda 73
Polpettine con maionese rosa 76

Piatti unici

Croque monsieur all'italiana 76
Pane frattau 78
Panzanella classica con verdure estive 75
Pomodori in sfoglia 97
Riso basmati e salmone gravlax 19
Sandwich con burrata, pollo e insalatina 38
Tatin di verdure 94
Tramezzini provola e maionese light 83
Valeriana con pesche, burrata e pistacchi 36

Contorni

Anguria con primo sale al profumo di menta 59
Fattoush libanese 79
Insalata di legumi e cerali 34
Salsa tzaziki per carni e insalate 83
Spaghetti di verdure con pomodorini e primo sale 59
Tempura di verdure 89
Woldorf salad 22

Dolci, gelati e bevande

Bavarese al caffè 25
Biscotti gelato con pistacchio e nocciola 57
Biscotti integrali al cioccolato con fiocchi d'avena e gelato al mango e alla menta 57
Biscotti multicereali con gelato di frutti di bosco e fragola 57
Bocconcini di cioccolato e lampone 25
Cheesecake fresca alla menta 98
Coppette crema e ribes 25
Crema pasticceria al cocco 45
Gelatina di liquirizia 25
Macedonia estiva allo zenzero 25
Mini cheesecake al cocco 24
Mojito 15
Mousse semi di chia e frutta 25
Pancake ai mirtilli 102
Panna cotta alle erbe di Provenza 73
Panna cotta alle mandorle con frutti rossi 24
Pesche con coulis di lamponi 104
Prugne e susine con crema di ricotta 35
Screwdriver 15
Sorbetto di bufala e ribes rosso 40
Spiedini di frutta fresca con pan brioche 30
Spritz Campari 15
Spumone salentino a modo mio 54
Succo dissetante con ravanelli e ciliegie 78
Tè freddo alla pesca 49
Tortini con crema ai mirtilli 24

30 Spiedini di maiale e mele con fonduta

la scuola di giallo

la tecnica giusta
89 PREPARARE LE VERDURE IN TEMPURA

guarda e impara
90 FIORI DI ZUCCA RIPIENI
94 TATIN DI VERDURE
98 CHEESECAKE FRESCA ALLA MENTA

preparo e congelo
101 DADOLATA DI SCORFANO
102 PANCAKES AI MIRTILLI

con la pentola a pressione
103 SFORMATO DI ZUCCHINE E PATATE

con il microonde
104 PESCHE CON COULIS DI LAMPONI

bontà dal macellaio
105 FUSI DI TACCHINO

dal mare in pescheria
107 MAZZANCOLLE

DI **MICHELA BURKHART**

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

PRANZO D'ESTATE

Crostata di fragole fresche

Un dessert fresco ed elegante, per chiudere in dolcezza un pranzo speciale. ***https://ricette.giallozafferano.it/Crostata-di-fragole-fresche.html***

IL CLASSICO DELL'ESTATE

Insalata di riso

Fresca, leggera e ricca di ingredienti, l'insalata di riso è il piatto dell'estate per eccellenza, ottima per il pranzo, per un pic-nic all'aria aperta o per un aperitivo un po' speciale. Puoi prepararla anche il giorno prima e conservarla in frigorifero. Tutti gli accostamenti sono ammessi purché gli ingredienti siano tagliati a pezzetti piccoli. ***https://ricette.giallozafferano.it/Insalata-di-riso-classica.html***

sui social

PIÙ CLICCATA SU FACEBOOK

Paccheri scampi e...

Una ricetta per gli amanti di gamberi e scampi: qualche piccolo trucco per ottenere il massimo del gusto. ***https://www.facebook.com/watch/?v=285586124797219o***

PIÙ LIKE SU INSTAGRAM

Pancake alla ricotta

Se il buondì si vede dal mattino è perché la colazione è fatta a regola d'arte. ***https://www.instagram.com/p/COKFbpTBvqv/***

PIÙ VISUALIZZAZIONI SU YOUTUBE

Spaghetti alla Nerano

Un piatto tipico della cucina campana, ricco e saporito, ottimo per una spaghettata tra amici. ***https://youtu.be/2nmH_wNb_AM***

posta e post

Chiffon Cake

https://ricette.giallozafferano.it/Chiffon-cake.html

@Cinzia: Al posto dello zucchero extrafine posso usare il comune zucchero semolato?

@Giallozafferano: Ciao, è preferibile usare quello extrafine. In alternativa puoi frullare lo zucchero semolato per qualche secondo, così da ottenere una consistenza simile.

Connettiti con giallozafferano

su facebook

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

su instagram

DI MICHELA SASSI

è tempo DI...

Attraversare i boschi per fare scorta di lamponi e la sera cenare all'aperto, magari in una piazzetta greca con una moussaka

MELANZANE

Assieme a peperoni, patate e pomodori, fa parte della famiglia delle *Solanacee*. Tra le varietà più note troviamo la tonda violetta di Firenze; la violetta di Napoli dalla forma allungata; la striata ovale dal gusto pieno e delicato (foto). Infine, la melanzana Rossa di Rotonda Dop; prodotta in Calabria ricorda il pomodoro nella forma tonda e nel colore. Tutte le melanzane sono carnose e si consumano cotte: in forno, fritte o grigliate. Così la polpa diventa dolce, saporita e si abbina felicemente agli altri sapori mediterranei come il pomodoro, il basilico, la menta, aglio e cipolla. In Grecia, si trasforma in moussaka, sformato di carne e besciamella, in Medio Oriente diventa baba ganoush, una crema sapida da spalmare sul pane arabo, in Spagna si abbina al miele e trasformandosi in una sorta di dessert. Al momento dell'acquisto, fai attenzione al picciolo: deve essere ben attaccato all'ortaggio e non avere parti secche. La buccia deve essere liscia e tesa. La polpa soda al tatto, ma non dura (sarebbe acerba) né molle, segno che è troppo matura.

Belli maturi

Giungono a piena maturazione nel tardo mese di giugno e la produzione prosegue fino a tutto ottobre. Sono questi i mesi giusti per fare il pieno di lamponi che, anche se ormai si trovano in ogni stagione, solo in estate e nel primo autunno danno il meglio, in termini di gusto e di benefici.

CHI ENTRA E CHI ESCE

frutti di bosco, pomodori, cipolle di Tropea

fagiolini, patate novelle, ciliegie

lamponi

Sono i frutti di un arbusto spinoso che ama i climi temperati e cresce spontaneamente nei boschi. Come gli altri frutti di bosco, i lamponi si deteriorano velocemente. Per pulirli passali sotto l'acqua corrente e poi asciuga delicatamente. In frigorifero non durano più di tre giorni. Per conservarli più a lungo surgelali oppure riducili in polvere dopo averli fatti essiccare nel forno a 40°C circa. In commercio si trovano facilmente congelati e anche disidratati in polvere . Colorata e profumata la polvere di lamponi è comoda per decorare dessert e creme. Molto diffusi in pasticceria: nella crostata al cacao e nella coulis, il sapore dolce e acidulo li rende ideali anche per i piatti salati, nelle insalate da condire con aceto balsamico e per accompagnare gli arrosti di carne di maiale.

53 kcal

Ipocalorico e privo di grassi, il lampone contiene molte fibre e vitamina C, che protegge l'organismo dallo stress ossidativo e riduce la stanchezza.

MAGGIORANA

Coltivata per usi culinari, medicinali e industriali la maggiorana (*origanum majorana*) è una pianta piuttosto piccola con foglioline verdi e piccoli fiori bianchi e rosa. Il suo gusto delicato e lievemente dolce si sposa molto bene con carni, verdure e legumi. A condizione di aggiungerla alle pietanze appena prima di servirle, la cottura infatti ne cancella il profumo delicato. È consigliata per profumare le marinate di carne e pesce e, aggiunta a cavoli, cavolfiori e fagioli, ne aumenta la digeribilità.

IDEE dal web

Giovani chef spopolano su **TikTok**, dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**

Spaghetti con colatura di alici e pomodorini gialli

Preparazione **10 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g spaghetti - 30 g di olive taggiasche - 15 g di capperi sotto sale - 1 spicchio d'aglio - 400 g di pomodorini gialli - 4 cucchiai di colatura di alici - 1 pizzico di zucchero - 50 g di granella di pistacchi - 30 g di pangrattato - scorza di limone - basilico - peperoncino fresco - olio extravergine di oliva - sale

UNA CUCINA rosso fuoco

Giovane TikToker e chef piemontese. Appassionata di cucina tradizionale con un tocco moderno. Innamorata della sua regione. Il suo segno distintivo è il grembiule rosso.

Fai tostare per 1 minuto nell'olio, la granella di pistacchi con il pangrattato e un pizzico di sale.
In una padella a parte con un giro d'olio fai soffriggere aglio e metà peperoncino. Unisci olive, capperi e fai soffriggere. Poi elimina aglio e peperoncino. Unisci i pomodorini tagliati a metà e fai saltare per 5 minuti. Aggiungi zucchero e basilico. Cuoci per 15 minuti coperto.
Cuoci la pasta e scolala 4 minuti prima. Versala nel condimento. Termina la cottura unendo acqua di cottura della pasta. Togli dal fuoco, aggiungi scorza di limone e colatura di alici e amalgama con un filo d'olio. Impiatta e decora con il crumble di pistacchi.

PASSIONE e determinazione

TikToker e chef toscano, pratica una cucina moderna con salde radici nel passato e lavora alla ricerca delle materie prime. Segno distintivo: sguardo di sfida che si scioglie quando assaggia i suoi piatti.

Schiacciata toscana

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

200 g di farina 00 - 300 g di farina manitoba - 340 g di acqua - 3 g di lievito di birra - 5 g di sale - 5 g di miele - 20 g di olio extravergine di oliva

In una ciotola versa farina 00, manitoba, lievito sbriciolato e una parte di acqua. Mescola con un cucchiaio di legno. Unisci il resto dell'acqua, olio, miele e impasta fino a quando l'impasto avrà cambiato consistenza.
Trasferiscilo sul piano e impasta a mano (con mani inumidite) sollevando un lembo e portandolo al centro. Mettilo in una ciotola unta, copri con la pellicola e fai lievitare in forno con luce accesa fino al raddoppio. Rimettilo sul piano e dai 3 pieghe: solleva la parte centrale e ricongiungi le estremità. Fai lievitare 30 minuti. Stendilo in una teglia con carta forno unta.
Vaporizza con acqua e aggiungi olio e sale. Cuoci in forno statico a 230°C per 7 minuti, poi abbassa a 190°C per 9 minuti. Togli l'impasto dallo stampo e fallo cuocere direttamente sulla griglia del forno per 9 minuti a 190°C.

Solo 10 minuti per *fare la pasta*

Aggiungi gli ingredienti e fa tutto lei. La pasta fresca è pronta in meno di 10 minuti, **con le farine che desideri e anche senza glutine.** Ricordati di mettere a bollire l'acqua!

La pasta non è solo un patrimonio della nostra tradizione culinaria, ma anche l'elemento fondamentale di un'alimentazione equilibrata, soprattutto se scegli personalmente gli ingredienti a partire dall'impasto. È un tuo diritto sapere cosa mangi e non è mai stato così semplice come oggi. Con Pasta Maker Avance Collection ti basta aggiungere gli ingredienti per vedere uscire il formato che desideri: spaghetti, penne, fettuccine o lasagne. Non ti serve neppure la bilancia: metti la farina, aggiungi il liquido e la macchina fa il resto. Nel frattempo ti conviene mettere a bollire l'acqua perché in pochi minuti la tua pasta è pronta da cuocere. Vuoi esplorare nuove ricette? Aggiungendo spinaci o barbabietola realizzi pasta colorata che piacerà ai bambini. Scegliendo farine speciali prepari pasta gourmet come spaghetti integrali o al nero di seppia. Oppure pasta fresca senza glutine, con tanti tipi di farina.

l'ora felice

Quando cala il sole verso le 8 di sera, in città come in vacanza è piacevole ritrovarsi fra amici per un aperitivo. Se poi ai drink si sommano tante pietanze sfiziose, da consumare rigorosamente con due dita, l'atmosfera si scalda velocemente. E inevitabilmente l'happy hour si prolunga fino alla mezzanotte

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** RICETTE DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

1

2

3

IN TERRAZZO OPPURE SULLA SPIAGGIA L'APERITIVO ESTIVO HA IL COLORE DEL TRAMONTO E IL SAPORE DEL MARE

1
SPRITZ CAMPARI
Versa in un calice da vino 2 parti di Campari, 1 parte di soda e 3 parti di prosecco. Aggiungi una fettina di arancia, mescola e servi subito.

2
SCREWDRIVER
Versa nello shaker 4 parti di vodka, aggiungi 1 parte di succo di arancia, 1 cucchiaio di sciroppo di zucchero, ghiaccio a cubetti e agita vigorosamente.
Servi con fettine di arancia .

3
MOJITO
Versa in un tumbler il succo filtrato di mezzo lime, aggiungi 1 cucchiaino di sciroppo di zucchero, foglioline di mentuccia, 8 cl di rum bianco e termina con ghiaccio tritato. Servi con seltz, mentuccia e fettine di lime.

In alto i calici

Uno dei segreti di un party ben riuscito è che fin dalle prime battute gli ospiti abbiano a disposizione una varietà di cocktail adatta a soddisfare tutti i gusti. **Per le bevande** ovviamente non devono mancare acqua, succhi ed estratti di frutta fresca, prosecco e poi qualche cocktail, da scegliere su differenti basi alcoliche e abbastanza comuni e noti a tutti. **Tra gli aperitivi** più classici ne abbiamo scelti tre: lo screwdriver a base di vodka, l'immancabile spritz Campari, a base di prosecco e il mojito, a base di rum, che più di ogni altro drink profuma di estate e di vacanze.

5 CONSIGLI PER IL BUFFET PERFETTO

1. PREVEDI piattini, tovagliolini e soprattutto bicchieri in abbondanza. Per non sbagliare, procurane almeno il triplo rispetto al numero degli invitati. E non dimenticare il ghiaccio!
2. ORGANIZZA tutte le bevande in un solo angolo, se è possibile separato dal tavolo del buffet.
3. PROPONI preparazioni diverse, che possano soddisfare tutti, anche intolleranti (al glutine, ai crostacei, alla frutta secca...), vegetariani e vegani.
4. RISPETTA idealmente lo schema classico, che prevede lasuccessione di antipasto, primo, secondo e dolce anche se decidi di preparare solo finger food.
5. ATTENZIONE al dolce: è importantissimo perché sarà il ricordo finale dell'evento. Diversifica quindi le proposte, offrendo agli ospiti torta o tortini, mousse in bicchiere, cupcakes e pasticcini.

il TOCCO in più

Oltre ai suggerimenti di finger food che trovate nella pagine seguenti, disseminate su tavolini, mensole e librerie tante ciotoline piene di salatini di sfoglia, verdure fresche tagliate a bastoncino, mandorle e pistacchi salati, nocciole e frutta a pezzetti.

1

Danubio salato

Preparazione **20 minuti più riposo**

Cottura **30 minuti**

Dosi per **uno stampo da 26 cm.**

100 g di farina manitoba - 200 g di farina 00 - 75 g di burro - 15 g di lievito di birra - 15 g di zucchero - 1 cucchiaino raso di sale - 2 uova intere e 1 tuorlo - 40 ml di latte - semi di papavero o sesamo. Per il ripieno: 150 g di mozzarella - 50 g di scamorza bianca - 50 g di pomodori sott'olio - 200 g di passata di pomodoro

Versa le due farine in una planetaria con frusta a gancio, oppure impasta a mano. Sciogli il lievito e lo zucchero nel latte tiepido e unisciIo poco a poco, mescolando per far assorbire i liquidi.
Aggiungi il burro, le uova intere, il sale e impasta 10 min. con l'impastatrice e 30 min. a mano per ottenere un composto liscio, elastico e compatto. Trasferiscilo in una ciotola unta d'olio, copri e fai lievitare 2 ore nel forno spento, fino al raddoppio.
Condisci la passata con 2-3 cucchiai di olio, 2 prese di sale e 1 di origano. Taglia la mozzarella a cubetti e fai scolare. Scola i pomodori dall'olio e tagliali a pezzetti. Dividi l'impasto lievitato in porzioni da 20 o 30 g, spianale e farciscile con 1 cucchiaino di passata, cubetti di mozzarella e scamorza e un pezzetto di pomodoro.
Chiudile formando delle palline e disponile a mezzo centimetro l'una dall'altra in una teglia ricoperta di carta forno. Copri con un panno e fai lievitare ancora fino al raddoppio: circa 60 minuti. Lucida con il tuorlo d'uovo stemperato in acqua e latte, spolvera con i semi di papavero e cuoci per circa 30 minuti in forno già caldo a 180°C. Servi il danubio tiepido.

2

Crema di patate con polpo

Per 10 porzioni. Acquista un polpo da 2 kg pulito e congelato (oppure congelalo tu) e lascialo scongelare in frigorifero per una notte. Il giorno dopo, scalda una grossa padella antiaderente con 2 spicchi d'aglio a fettine e le foglie di 2 rametti di salvia, lavate e asciugate. Aggiungi il polpo intero, metti il coperchio e cuoci a fuoco basso. Scuoti la pentola ed eventualmente gira il polpo, si cuocerà nella sua acqua e sarà pronto quando la forchetta entrerà nella testa. Lascialo raffreddare nella pentola coperta e taglialo a pezzetti, elimina le ventose più grandi e condisci con sale, pepe e 100 g di olio. Per la crema, porta a ebollizione una pentola di brodo vegetale e aggiungi 2 kg di patate a dadini. Quando sono morbide, frullale con 50 ml di latte tiepido e 200 ml di brodo per ottenere una purea morbida. Infine, manteca con 70 g di burro. Regola sale e pepe bianco.
Per la salsa, porta a bollore 200 ml di vino bianco secco, fallo ridurre della metà a fiamma dolce e lascia raffreddare. Lava e asciuga 10 g di rosmarino e 40 g di prezzemolo, tritali con la punta di uno spicchio di aglio e poi frullali con la riduzione di vino, 2 prese di sale e l'olio aggiunto a filo. Passa la salsa in un colino. Componi i piatti con la crema di patate tiepida, il polpo e aggiungi la salsa al rosmarino.

Fantasia di fagottini

Con una mandolina affetta sottilmente 2 zucchine grandi, sala e raffredda in frigo per qualche ora. Se preferisci, puoi grigliarle. Ammorbidisci 100 g di stracchino con 2 cucchiai di latte. Condisci 100 g di ricotta cremosa con sale, pepe e un giro di olio evo e mescola con un cucchiaio. Poi, asciuga le zucchine e farciscine metà con un sottile strato di stracchino, una fettina di prosciutto crudo e due foglioline di origano. Spalma l'altra metà di zucchine con la ricotta e lo speck. Chiudi i fagottini con uno stecco e insaporisci con un giro di olio e l'erba cipollina sminuzzata.

Morsi di anguria e feta

Frulla 300 g di feta con menta e basilico per ottenere una crema. Taglia una anguria da 2 kg a fette spesse 5 cm e con un coppapasta tondo di 6 cm ricava 10 cilindri. Scava un incavo nel centro per ottenere 10 coppette. Trasferisci la mousse in una sac à poche copri i cilindri con la pellicola e raffredda in frigorifero. Per servire, farcisci i cilindri con la mousse con l'aiuto della sac à poche.

Mini tartare ai capperi

Per 20 mini tartare. Affetta 1 cipollotto, trita 2 cucchiai di capperi dissalati, 4 filetti di acciuga sott'olio e 8 cetriolini sott'aceto. Mescola e unisci 500 g di filetto di manzo tritato e condisci con 2 cucchiai di succo di limone, 6 cucchiai d'olio e salsa Worcester. Regola sale e pepe. Distribuisci la carne tritata in 20 stampini per savarin con buco al centro; se non hai gli stampi, forma 20 polpette e schiacciale. Con il coppapasta ritaglia 20 crostini di pan brioche e passali al grill. Per la salsa alla senape, mescola 1 cucchiaino di miele di acacia, 2 cucchiai di senape e versa olio a filo lavorando con una frusta per ottenere una crema. Sforma le tartare e disponile sopra i crostini di pane. Decora con la salsa alla senape, i fiori di cappero e servi.

Spaghetti di carote, sfere di avocado e semi di papavero

Lava e asciuga 100 g di rucola e 100 g di insalatina novella e valeriana. Pela 2 avocado e poi, con l'aiuto di uno scavino, ricava dalla polpa delle palline. Spruzzale con 2 cucchiai di succo di limone e condisci con sale, pepe e un giro di olio. Con una mandolina, affetta 50 g di cavolo rosso. Lava, asciuga e taglia a dadini piccoli 100 g di peperone rosso. Pela 3 carote e forma gli "spaghetti" con l'apposito spiralizzatore oppure affetta le carote con la mandolina e poi riduci le fette in tanti fili. Per condire: emulsiona 40 ml di succo di limone con l'olio, sale e pepe. Componi le coppette iniziando con l'insalatina; aggiungi il cavolo rosso e gli spaghetti di carota, infine disponi le palline di avocado e il peperone a dadini. Spolvera con semi di papavero e, solo poco prima di servire, condisci con abbondante citronette.

Praline di formaggio

In una ciotola con una spatola lavora 300 g di formaggio fresco per amalgamarlo, poi dividilo in palline e raffredda in frigorifero. Tosta in padella 100 g di granella di pistacchi, aggiungi 1 pizzico di peperoncino secco e disponila in una ciotolina. In un altro contenitore, versa 100 g di semi: lino, papavero o girasole, a tua scelta. Fai rotolare metà delle palline di formaggio nella granella di pistacchi e le restanti nei semi. Lascia in frigorifero fino al momento di servire.

Insalata aromatica di fregola

Taglia 250 g di pomodorini in 4 parti e condisci con la scorza di mezzo limone, sale, 2 cucchiai di olio e 1 spicchio di aglio tagliato a metà. Aggiungi erbe aromatiche a tua scelta tagliate finemente e una macinata di pepe. Fai riposare per mezz'ora. Cuoci 300 g di fregola sarda tostata in acqua bollente salata per 10 minuti. Poi scola e raffredda sotto l'acqua. Aggiungi i pomodorini dai quali avrai tolto l'aglio, condisci con sale, pepe e un giro d'olio. Fai riposare a temperatura ambiente, in modo che la fregola abbia il tempo di assorbire tutti i profumi e poi servi.

9

Pasta fredda con pesto e mazzancolle

Per 10 coppette. Per il pesto, tosta 100 g di mandorle pelate in un padellino. Pela 1 mela, tienine da parte una fetta e taglia il resto a tocchetti, poi irrora con il succo di mezzo limone. Lava e asciuga 200 g di spinacini e 150 g di rucola. Pulisci e taglia 1 cipollotto a rondelle. Unisci nel bicchiere del mixer la fetta di mela tenuta da parte, il cipollotto, le mandorle e frulla, versando a filo 60 ml di olio per ottenere una purea. Aggiungi spinacini, rucola, una presa di sale grosso e versa a filo altri 60 ml di olio; se il pesto è troppo sodo, diluiscilo con 2 cucchiai di acqua calda. Poi, raffredda in frigorifero per qualche ora. Pulisci 25 mazzancolle eliminando il carapace e il filetto nero sul dorso. Coprile con il succo di 1 arancia e raffredda in frigo 15 minuti.Cuoci 500 g di rigatoni, scolali e passali sotto l'acqua per bloccare la cottura. Scola le mazzancolle e saltale in una padella già calda con sale, pepe e 3 cucchiai di marinata. Tagliale in 2 o 4 parti, secondo la grandezza. Al momento di servire, spadella pasta, pesto e mazzancolle, regola sale, pepe e concludi con un giro d'olio, i dadini di mela avanzati e qualche foglia di rucola e spinacini.

Rotolini di zucchine

Affetta finemente 5 zucchine nel senso della lunghezza. Poi scottale sulla griglia bollente. Lascia intiepidire e copri ognuna con una fetta di prosciutto crudo, aggiungi un cucchiaio di fiocchi di lattee condisci con sale pepe. Arrotola le fette di zucchine su se stesse e raffredda in frigo.

Melanzane farcite

Affetta 2 melanzane tonde e cuocile alla griglia. Condiscile con olio, prezzemolo tritato, sale e pepe. Lava e taglia a dadini 200 g di pomodorini e insaporisci con olio, sale e pepe. Disponi le fette di melanzana in una teglia, farcisci con i pomodori, pezzetti di mozzarella e foglie di basilico. Cuoci in forno ventilato a 180°C per 10 minuti. Servi subito.

Melone e burrata

Pela un melone, taglia la polpa a pezzi regolari e trasferiscili in un'insalatiera. Unisci 2 cetrioli puliti e tagliati a rondelle e 200 g di burrata a fette. Condisci con olio, sale, pepe e mescola con cura. Poi, distribuisci l'insalata nei bicchieri, alternando melone, burrata e cetrioli. Lascia in frigo fino al momento di servire.

13

Lasagnette con verdure

Per 12 porzioni. Unisci nel bicchiere del mixer 80 g di parmigiano, 100 g di basilico, 30 g di pinoli, sale grosso e 1 pezzetto di aglio, frulla e aggiungi l'olio a filo per ottenere un pesto. Taglia 2 melanzane lunghe a fette spesse 0,5 cm e affetta 3 zucchine per il lungo. Cospargi con sale grosso e lascia spurgare 2 ore in uno scolapasta con un peso. Poi asciugale, cuocile sulla griglia e condisci con poco olio. In una padella, fai addensare 200 g di passata di pomodoro con olio e sale. Frulla 250 g di stracciatella con 1 cucchiaio di latte, 1 cucchiaio di olio, sale e pepe. Mescola metà del pesto con 200 ml di besciamella. Stendi 250 g di pasta fresca per lasagne e, con un coppapasta di 8 centimetri, ricava 36 dischi. Scottali 1 minuto in acqua bollente e raffreddali sotto l'acqua. Imburra 12 pirottini di alluminio da 8 cm e componi le lasagnette disponendo un disco di pasta, la passata di pomodoro, le verdure, due pezzetti di basilico e 1 cucchiaio di crema di stracciatella, poi crea un secondo strato con un disco di pasta, besciamella con pesto, le verdure e 1 cucchiaio di crema di stracciatella. Chiudi con un altro disco di pasta, 1 cucchiaio di besciamella senza pesto, un ricciolo di burro e una spolverata di parmigiano. Inforna a 190°C per 20/25 minuti. Quando si forma la crosticina in superficie, sforma le lasagnette dai pirottini e servi con pesto e crema di stracciatella.

14

Basmati e salmone gravlax

Preparazione **30 minuti + riposo**

Cottura **10 minuti**

Dosi per **per un anello da 26-28 cm**

Per il riso: 300 g di riso basmati - 30 g di aneto- olio extravergine di oliva- pepe rosa.
Per il salmone: 600 g di filetto di salmone - 150 g di zucchero - 2 cucchiaini di pepe in grani -200 g di sale grosso - 60 g di aneto.
Per la salsa: 100 ml di panna - 50 g di senape di dijion - 20 g di aneto - 1 cucchiaio di miele

Per questa ricetta organizzati in anticipo perché il salmone va abbattutto nel freezer per almeno 96 ore (oppure acquistalo già abbattuto) e la marinatura deve stare 48 ore in frigorifero. **Per preparare il gravlax** trita l'aneto, schiaccia il pepe e mescola tutto con sale e zucchero. In una pirofila che possa contenere il filetto di salmone, forma uno strato con la mistura e adagia sopra il filetto dal lato della pelle. Copri con la restante mistura, sigilla con pellicola da cucina e raffredda 2 giorni in frigorifero. Ogni tanto rigiralo e poi riavvolgilo nella pellicola. Trascorsi 2 giorni, scola il salmone dalla marinata e asciugalo con carta da cucina. Poi taglialo a fettine o a cubetti. **Cuoci il riso basmati** in acqua bollente salata per 10 minuti; puoi anche usare il microonde, usando una dose di acqua doppia rispetto al riso. Scolalo e blocca la cottura sotto l'aqua. Condisci con un giro d'olio, l'aneto sminuzzato e pepe rosa. Versa il riso in uno stampo a ciambella da 26-28 cm. **Prepara la salsa sbattendo** a mano oppure con un mixer gli ingredienti. Rovescia il riso in un piatto da portata e accompagnalo con il salmone irrorato con la salsa all'aneto.

15

Mini quiche cipolle di Tropea e mele renette

Per 20 mini quiche. Lava, pela e affetta 250 g di cipolle di Tropea e fai imbiondire con 1 cucchiaio di olio. Sbuccia 250 g di mele renette e tagliale a fiammifero. Irrora con 2 cucchiai di succo di limone e trasferiscile in padella con le cipolle. Cuoci per 5 min. circa: cipolle e mele devono restare croccanti. Regola sale e pepe. Sbatti 2 uova con 1 pizzico di noce moscata e poi mescolale con 250 ml di panna fresca. Ritaglia la pasta brisée con un coppapasta e disponi i dischetti in 20 pirottini, bucherella con una forchetta. Riempi con 1 cucchiaino di mele e cipolle e distribuisci il composto di panna e uova. Cuoci in forno caldo 190°C per circa 15 min.: le mini quiche saranno pronte quando la brisée sarà dorata.

16

Blinis con mazzancolle e mascarpone

Per 36 blinis. Sbatti 2 uova e unisci 150 ml di latte tiepido, 150 g di yogurt e 50 g di burro fuso. In un'altra ciotola, mescola 120 g di farina 00 con 40 g di farina di grano saraceno, 1 bustina lievito istantaneo e 1 cucchiaio di erbe tritate. Unisci le polveri al composto con i liquidi, amalgama, copri e raffredda un'ora. Scalda una padella antiaderente e versa 1 cucchiaino di impasto. Appena fa le bollicine, gira il blinis e cuoci ancora qualche istante. Pulisci 36 code di mazzancolle, eliminando carapace e filetto nero sul dorso. Emulsiona olio, succo di limone e pepe rosa, unisci le mazzancolle e fai marinare un'ora in frigorifero. Scolale e cuocile pochi istanti in una padella antiaderente calda con poco olio. Condisci 100 g di mascarpone con la scorza di mezzo limone, sale, pepe e 1 cucchiaio di erba cipollina sminuzzata. Farcisci i blinis con la crema al mascarpone, una mazzancolle e l'erba cipollina sminuzzata.

17

Pomodori concassé e cialde di formaggio

Pela 12 pomodori ramati, tagliali a dadini e condisci con olio, sale, pepe e basilico tritato. Tieni da parte in frigo. Copri il fondo di una padella antiaderente con formaggio grattugiato e fai sciogliere a fuoco vivo. Lascia raffreddare. Servi i pomodori concassé con pezzetti di cialda di formaggio e foglioline di basilico.

18

Chips di zenzero

Lava e asciuga una radice di zenzero grande e liscia, poi affettala con una mandolina. Scalda 1 l di olio di arachidi e friggi le chips giusto il tempo di renderle croccanti. Poi, scolale su carta da cucina. Per la maionese vegana, versa in un contenitore alto 50 ml di latte di soia, 100 ml di olio di arachidi, sale, poco aceto bianco e frulla. Servi la salsa con le chips.

19

Mini buns bianchi e rosa

Preparazione
60 minuti
+ riposo

Cottura
10 minuti

Dosi per
70 panini da
10 grammi l'uno

1 kg di farina di manitoba - 76 g di lievito di birra fresco - 200 g di burro morbido - 14 g di sale - 60 g di zucchero - 2 tuorli - 80 g barbabietola. Per farcire: 1/4 di melone - 1 vaschetta di lamponi - 70 g di prosciutto crudo - rucola - tahina (a piacere) - 50 g di yogurt greco - 120 g di maionese - insalata - rafano - 1 avocado - 1 limone- olio -sale- pepe - germogli

Per i buns bianchi sciogli metà del lievito in 200 ml di acqua a temperatura ambiente, aggiungi metà del burro morbido e metà dello zucchero. Amalgama con le fruste. Nella planetaria mescola metà della farina con metà del sale, unisci il composto liquido e impasta 10 minuti a bassa velocità.
Per i buns rosa frulla la barbabietola cotta con 200 ml d'cqua e passa al colino. Stempera il lievito restante in poca acqua e procedi come per i buns bianchi, con il succo di barbabietola al posto dell'acqua.
Lavora i 2 impasti a mano sbattendo e impastando sul piano di lavoro. Copri e fai lievitare 1 ora nel forno spento. Quando sono raddoppiati, forma delle palline di circa 10 g. Lascia lievitare ancora 40 minuti e spennella con i tuorli allungati in poca acqua. Informa a 180°C per 10 min circa. Lascia raffreddare.
Per farcire mescola metà maionese con yogurt, sale, pepe e, se ti piace, un cucchiaino di tahina. Farcisci i panini bianchi con la salsa, 1 fetta di prosciutto crudo, fettine di melone, lamponi e una foglia di insalata. Per i panini rosa, unisci alla maionese rimasta una punta di rafano. Taglia l'avocado a fette e condisci con succo di limone, olio, sale e pepe. Farcisci con la salsa, fette di avocado, insalata e germogli.

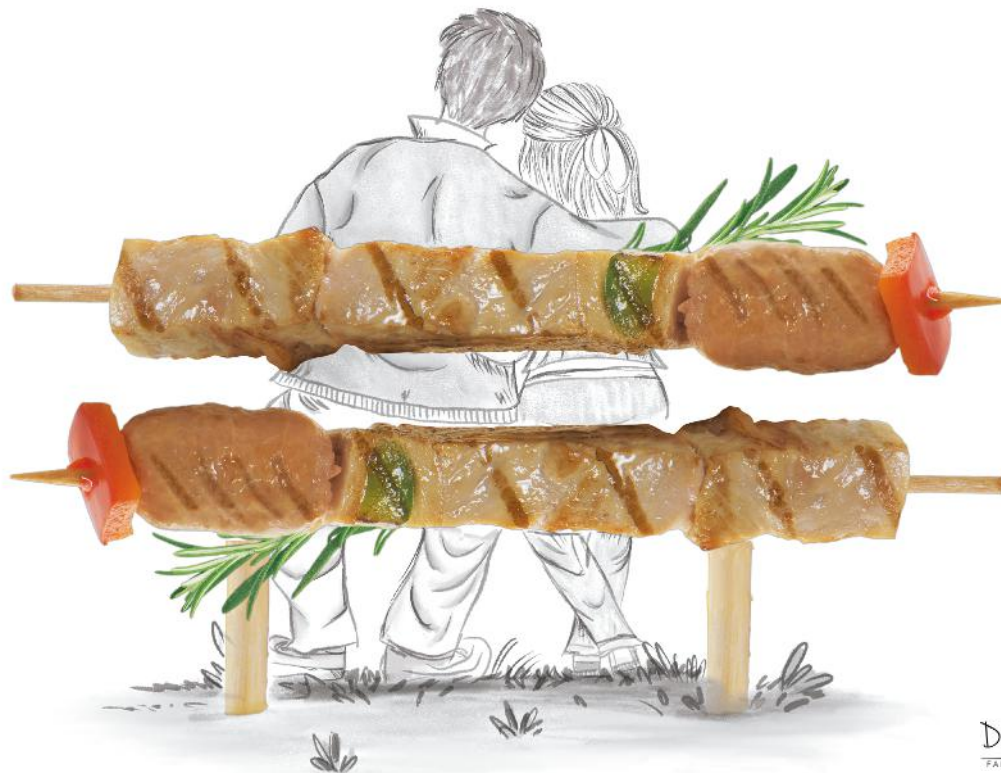
21

Girelle al prosciutto

Stendi 5 fette di pane da tramezzini con il mattarello, spennella con la passata di pomodoro e condisci con olio, sale, pepe e origano. Copri con fette di prosciutto cotto e arrotola il pane dal lato corto, avvolgi nella pellicola e raffredda in frigo per un'ora. Poi, taglia i rotoli nel senso orizzontale e cuoci le girelle in forno a 200°C per circa 20 minuti. Servile fredde oppure tiepide.

Waldorf Salad

Nata nel 1896 nell'omonimo albergo di New York questa insalata viene qui proposta nella versione originale: pela e pulisci 150 g di sedano rapa, taglialo a listarelle. Scottalo 2 minuti in acqua bollente salata. Scolalo e asciugalo. Lava, strizza e riduci a striscioline 1 cespo di lattuga iceberg. Sciacqua e asciuga 1 mela verde, poi tagliala a fiammifero e irrora con succo di limone. Trita grossolanamente 50 g di noci. Condisci mescolando 240 g di yogurt greco, 120 g di maionese, 30 g di miele, sale e pepe rosa in grani. Disponi in un'isalatiera la lattuga, il sedano rapa, la mela e le noci, condisci con la salsa allo yogurt e fai raffreddare prima di servire.

Gustoso far niente

I **Mini Spiedini** Martini arrivano in tavola in **pochi minuti** anche se partono da lontano: dalle mani degli uomini che lavorano nella nostra Filiera per nutrire e allevare in modo sano, **con alimentazione NO OGM e senza uso di antibiotici**. In ogni passaggio, da più di cento anni, garantiamo le **migliori carni di suino e pollo**, per darti un prodotto gustoso e genuino, veloce e semplice da preparare. **Alla griglia, in padella o al forno,** scegli tu come colpire nel segno.

Mini spiedini di pollo

Mini spiedini di suino

GRANDE CONCORSO

LA FORTUNA VIEN GRIGLIANDO

Gioca dall'1 giugno al 31 luglio. Acquista almeno una confezione di **MiniSpiedini** e scopri come partecipare al concorso su **www.legrigliate.it,** inviando un **SMS** o compilando il form on-line. 15 Barbecue Weber aspettano solo di essere vinti. Ricordati di conservare lo scontrino.

Trovi il Regolamento su **www.legrigliate.it**
Montepremi € 5.970,00

*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita.

23

Tortini con crema ai mirtilli

Per 12 tortini. Monta 1 tuorlo d'uovo con 90 g di zucchero per ottenere una crema spumosa. Versa 50 ml di olio di semi e 80 g di yogurt bianco. Aggiungi 40 g di farina 00 e 50 g di fecola, 2 cucchiaini di lievito vanigliato e la scorza di 1 limone grattugiata e amalgama. Infine unisci 100 g di mirtilli e mescola con una spatola. Distribuisci l'impasto in 12 pirottini imburrati e infarinati riempiendoli per 3/4. Cuoci in forno già caldo a 180°C per 15 minuti. Per la crema pasticcera, monta 4 tuorli con 75 g di zucchero, unisci 20 g di fecola, mescola e trasferisci in un pentolino. Scalda 200 ml di latte con 50 ml di panna, 1/2 cucchiaino di vaniglia e poca scorza di limone grattugiata. Porta a bollore e poi versa lentamente sul composto di uova, sbattendo con una frusta. Continua a mescolare sul fuoco basso per addensare. Frulla 100 g di mirtilli con 2 dita d'acqua e passali al colino. Monta 50 ml di panna, uniscila alla crema con il succo di mirtilli e amalgama. Decora i tortini con la crema usando una sac à poche. Decora con mirtilli e fiori eduli.

22

Mini cheesecake al cocco

Preparazione **15 minuti + riposo**

Cottura **20 secondi**

Dosi per **15 porzioni da 8 cm di diametro**

90 g di frollini al cacao - 70 g di burro - 10 g di cocco grattugiato.
Per la crema al cocco: 125 g di formaggio spalmabile - 125 g mascarpone - 75 g yogurt al cocco - 300 ml di panna fresca - 150 ml di latte di cocco - 50 g di cocco grattugiato - 100 g di zucchero - 15 g di gelatina.
Per decorare: cocco fresco a lamelle - cioccolato in scaglie

Prepara la base, trita finemente i frollini con il tritatutto e unisci il cocco grattugiato. Sciogli il burro a fuoco basso e versalo sui biscotti. Trasferisci il composto negli stampini rivestiti di pellicola trasparente, appiattendo leggermente con un cucchiaio. Raffredda in frigo per un'ora. **Per la crema al cocco**, fai ammollare la gelatina per 10 minuti in acqua fredda. Poi scalda un dito di panna per 20 secondi nel microonde, unisci la gelatina ben strizzata e falla sciogliere mescolando. Lavora con una frusta a mano o un frullatore la ricotta con il mascarpone, lo yogurt, il latte di cocco, lo zucchero e la panna con la gelatina. Monta la panna restante non troppo soda e uniscila alla crema, mescolando dal basso verso l'alto. **Distribuisci il composto** negli stampini sopra alla base di cioccolato e lascia rassodare in frigorifero per 3 ore. Trascorso il tempo, estrai le mini cheesecake dai pirottini aiutandoti con la pellicola e decora con lamelle sottili di cocco fresco e cioccolato in scaglie.

24

Panna cotta alle mandorle con frutti rossi

Per 12 coppette. Porta a ebollizione 600 ml di latte di mandorla con 300 ml di panna, poi versa 75 g di zucchero, mescolando per scioglierlo. Ammolla in acqua fredda 20 g di gelatina per 10 minuti. Strizzala e uniscila al composto di latte e panna assieme a 1/2 bustina di vanillina e miscela con cura . Distribuisci il composto nelle coppette e raffredda in frigorifero per 3 ore. Servi con frutti rossi (lamponi, ribes e fragoline) spolverati di zucchero a velo.

Coppette crema e ribes
Porta a bollore 190 g di yogurt bianco, 190 ml di panna e 1 baccello di vaniglia. Spegni e togli il baccello. Metti 2 fogli di gelatina in acqua fredda. Monta 4 tuorli con 15 g di zucchero, unisci lo yogurt e cuoci 20 minuti. Aggiungi la gelatina strizzata, 380 g di cioccolato bianco a pezzi e raffredda in frigo. Servi nei bicchieri con un biscotto e un grappolino di ribes.

Mousse semi di chia e frutta
Versa 3 cucchiai di semi di chia in 250 ml di yogurt, unisci 100 ml di panna fresca e lascia riposare per almeno 2 ore: in questo modo, i semi renderanno il composto gelatinoso. Scalda il succo di 1 limone con 100 g di zucchero, versalo sul composto di panna, yogurt e semi di chia e mescola. Poi suddividilo nei bicchieri e raffredda in frigo. Al momento di servire decora con foglie di menta e pezzetti di frutta di stagione.

Macedonia estiva allo zenzero
Pela un pezzetto di zenzero, grattugialo, recupera il succo e versalo in una casseruola con 100 g di zucchero di canna e 100 ml d'acqua. Cuoci a fuoco basso 5 min. e fai raffreddare. Taglia a metà 2 meloni e ricava tante palline con lo scavino. Fai lo stesso con 1 anguria, irrora le palline con lo sciroppo di zucchero e zenzero e raffredda in frigo.

Gelatina di liquirizia
Monta 200 g di yogurt con 100 ml di panna fredda e 50 g di zucchero. Versa in una sac à poche e raffredda. Fai bollire 250 ml di acqua con 20 g di polvere di liquirizia. Unisci 50 g di zucchero, sale, 2 fogli di gelatina ammorbidita e strizzata, poi mescola. Raffredda in frigo e frulla. Distribuisci nei bicchieri e decora con la spuma di yogurt nella sac à poche.

25

Bocconcini di cioccolato e lampone
Sciogli a bagnomaria 120 g di burro e 200 g di cioccolato. Poi amalgama 200 g di zucchero a velo con 100 g di farina e aggiungi 4 tuorli, uno alla volta. Monta 4 albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale e uniscili al composto lavorando con una spatola dal basso verso l'alto. Aggiungi 2 cucchiai di frutta secca spezzettata grossolanamente. Fodera una tortiera da 22 cm con carta forno, versa il composto e cuoci in forno già caldo a 180° C per 20/30 minuti. Fai la prova stecchino: la torta deve risultare leggermente umida all'interno. Togli dal forno e lascia raffreddare. Se hai tempo, lascia la torta in frigorifero per una notte. Poi, con l'aiuto di un coppapasta tondo o quadrato, ricava tanti pasticcini, decorali con panna montata e un lampone.

26

Bavarese al caffè
Per 20 roselline di bavarese. Fai bollire 300 ml di latte con 1 bacca di vaniglia incisa per il lungo. Lascia raffreddare e passa al colino. Monta 5 tuorli con 150 g di zucchero e versa a filo prima 120 ml di caffè ristretto e poi il latte bollito. Fai addensare sul fuoco basso mescolando. Ammorbidisci 12 g di gelatina in acqua fredda per 5 minuti, strizzala e uniscila al composto di uova e latte, mescolando per scioglierla; filtra e lascia raffreddare. Monta 300 ml di panna a neve ferma e uniscila alla crema fredda, mescolando. Distribuisci in 20 stampini e fai rassodare in frigorifero per almeno 3 ore. Per la frolla al caffè, monta 2 tuorli con 100 g di zucchero e 3 g di caffè solubile facendolo sciogliere. Aggiungi 250 g di farina 00, 125 g di burro freddo a pezzetti e mescola. Versa 12 ml di caffè ristretto e impasta rapidamente. Rassoda in frigo per un'ora. Poi stendi la frolla e con coppapasta ricava 20 cerchi poco più grandi delle bavaresi. Cuoci in forno a 180°C 10 minuti. Togli le bavaresi dagli stampi e adagiale sulle frolle.

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI**

risultato GARANTITO

Pasta condita con frutta e pomodori per un primo piatto originale con una nota agrodolce, da consumare rigorosamente freddo. E Luca assicura che, seguendo le sue indicazioni la ricetta verrà benissimo: preparati a raccogliere gli applausi!

Tutti frutti

Preparazione **10 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

360 g di pasta corta - 2 albicocche - 2 pesche noci - 2 pesche bianche - 2 fette di melone - 15 fragole - 3 pomodori Camone - 20 pomodori pachino - 5 foglie di basilico - 2 cucchiai di aceto balsamico - 1 cucchiaio di zucchero - olio extravergine di oliva - sale

Taglia la frutta in pezzi uniformi e mettila in una ciotola, condiscila con un filo d'olio e un pizzico di sale. Cuoci la pasta per il tempo indicato e quando è pronta scolala e falla raffreddare stendendola in un piatto. **Unisci la pasta** alla "macedonia" di frutta salata e mescola bene gli ingredienti. Unisci il basilico spezzettato a mano e completa con l'aceto balsamico. **Prepara la glassa** di aceto balsamico mettendo in un pentolino i 2 cucchiai di aceto balsamico di Modena e lo zucchero, fai restringere a fiamma media per un paio di minuti. Se si dovesse restringere troppo, aggiungi un pochino di acqua: devi ottenere una glassa densa da colare con un cucchiaino.

PASSIONE per la precisione

Ciao sono Luca e sono le mani e le ricette dietro **Cattivi cuochi** (https://blog.giallozafferano.it/tmm/). Ho dato vita al sito con l'idea di condividere ricette affidabili, spiegate nei minimi dettagli e senza mai dare nulla per scontato. Per me è importante che chiunque decida di preparare una delle mie ricette, non corra il rischio di sbagliare o di ottenere un risultato diverso da quello desiderato. Le ricette che trovi su **Buone ricette... per cattivi cuochi** sono state testate e realizzate varie volte, per verificare che il risultato sia sempre perfetto e per garantirne la correttezza. Sul sito puoi vedere anche le foto che scatto personalmente alla fine di ogni preparazione.

ACETO BALSAMICO DI MODENA

Secondo il disciplinare l'Aceto Balsamico di Modena può essere prodotto, affinato e invecchiato solo nelle province di Modena e Reggio Emilia con uve Lambrusco, Sangiovese, Trebbiano, Albana, Ancellotta, Fortana e Montuni. Invecchia in speciali botti di legno e se sull'etichetta è riportata la dicitura "invecchiato", indica che l'aceto è stato tenuto in botte per oltre 3 anni.

SPIEDINI **uno tira l'altro**

MANUEL, GIOVANNI E AURORA QUESTA VOLTA INCROCIANO LE SPADE, ANZI GLI SPIEDI PER SUGGERIRTI IL PIATTO FORTE DELL'ESTATE. COTTI AL FORNO O GRIGLIATI, DI CARNE O DI FRUTTA FRESCA SONO UN GOLOSO INVITO A CONDIVIDERE LE GIOIE DELLA TAVOLA!

FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

1 Di pollo tikka con salsa allo yogurt

"Una ricetta di origine indiana e amata in tutto il mondo, dove il termine "tikka" indica la carne di pollo marinata prima con yogurt e spezie e poi cucinata nel forno".

la ricetta veloce di **Manuel**

3

Di frutta fresca e pan brioche

"Un dessert irresistibile, fresco, caramellato, da accompagnare con gelato alla vaniglia e salsa al cioccolato: gli spiedini così non li hai mai visti, e diventeranno il dolce finale delle grigliate in compagnia!".

la ricetta vegetariana di **Aurora**

2

Di maiale e mele con fonduta

"Finalmente possiamo dare il via libera alla stagione delle grigliate... Quest'anno sorprenderai tutti con questi particolarissimi spiedini di maiale e mele!".

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Gira pagina e trovi le ricette complete

la ricetta di **Manuel**

Di pollo tikka con salsa allo yogurt

Per 8 spiedini
1 kg di petti di pollo - 4 cucchiai di garam masala in polvere - 2 cucchiai di olio evo - 1 cucchiaino di sale - 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
Per la salsa: 200 g di yogurt greco - succo e scorza tritata di 1 lime - 2 cucchiai di coriandolo fresco - 1 cucchiaio di olio evo

Pulisci il pollo da ossicini e grasso. Ricava dei cubetti da 2 centimetri o comunque sufficientemente grandi da stare sullo spiedino. In una ciotola, condiscili con il garam masala, l'olio, il sale e il peperoncino; mescola bene e lascia riposare mentre ti occupi della salsa allo yogurt. Io preferisco quello greco pastoso, perfetto da condire con olio, coriandolo tritato, succo e scorza di lime.
Infilza i cubetti di pollo sugli spiedini; se usi quelli di legno, ricordati di lasciarli a bagno nell'acqua qualche minuto, in modo che non brucino in cottura.
Preriscalda il forno a 200°C in modalità ventilata e cuoci gli spiedini fino a che saranno belli colorati: ci vorranno circa 25 minuti. Servili in centro tavola e con cucchiaio fai colare la salsa allo yogurt: sarà la parte rinfrescante del piatto.

la ricetta di **Giovanni**

Di maiale e mele con fonduta

Per 8 spiedini
500 g di filetto di maiale - 2 mele granny smith - 2 rametti di rosmarino - 4 rametti di timo - olio extravergine di oliva - pepe in grani - sale in fiocchi.
Per la fonduta di gorgonzola: 160 g di gorgonzola dolce - 40 ml di panna fresca liquida - lamponi disidratati (facoltativi)

Taglia a cubi di 3 cm il filetto di maiale e le mele, metti in una ciotola della giusta capienza e aggiungi il rosmarino tritato grossolanamente e il timo sfogliato, poi il pepe macinato grossolanamente e copri con abbondante olio per non fare annerire carne e frutta. Mescola, copri con pellicola e lascia marinare per almeno 30 minuti a temperatura ambiente.
Fai arroventare una griglia e, mentre si scalda, infilza i pezzi di carne e di frutta con uno stecchino da spiedini. Cuoci gli spiedini per circa 1 minuto per lato. Aggiusta di sale.
Scalda la panna a fuoco dolce e poi, mescolando continuamente, fai sciogliere il gorgonzola, lasciato fuori dal frigo, tagliato a pezzetti e senza crosta. Servi gli spiedini accompagnati dalla fonduta al gorgonzola. Se hai dei lamponi disidratati, sbriciolali sugli spiedini: daranno un tocco di acidità perfetta!

3 la ricetta di **Aurora**

Di frutta fresca e pan brioche

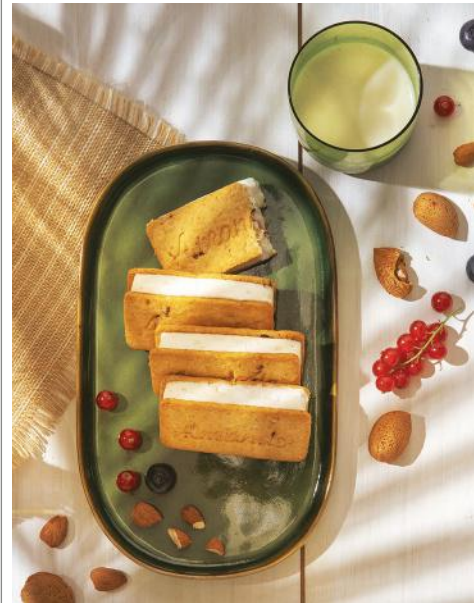
Per 8 spiedini
1 pesca - 2 albicocche - 2 susine rosse - 8 fragole - 100 g di ananas - 200 g di pan brioche - 2 limoni - 50 g di zucchero di canna + qb per impanare - zenzero in polvere - olio di sesamo per ungere la piastra - gelato alla vaniglia - cioccolato fuso per servire

Monda e taglia a pezzi di dimensione simile l'ananas, le albicocche, le susine e la pesca. Se ti piace puoi aggiungere anche il mango! Lava delicatamente le fragole ed elimina il picciolo. Grattugia la scorza dei limoni, spremine il succo e raccogli tutto in una vaschetta bassa e larga. Aggiungi un pizzico di zenzero e lo zucchero di canna, emulsiona bene con una forchetta e poi immergi la frutta.
Copri e lascia marinare per almeno 30 minuti. Taglia il pan brioche a cubi di dimensione simile ai pezzi di frutta. Trascorso il tempo di riposo, sgocciola la frutta.
Componi gli spiedini alternando frutta e pan brioche e una volta pronti falli rotolare nello zucchero per rivestirli di una brina scintillante, che regalerà un tocco caramellato irresistibile. Brasa gli spiedini su una piastra rovente, unta con un velo d'olio di semi (meglio se di sesamo). Girali bene su tutti i lati. Gustali caldi con gelato alla vaniglia e cioccolato fuso.

Senza latte, con il gusto e la cremosità di un buon gelato

Amando il gelato, oggi puoi scegliere.

Al bar o a casa.
Prova anche il Biscotto, il Cono, lo Stecco Cacao e le Vaschette. Golosità senza latte e senza glutine.

Chi sceglie un gelato senza latte e senza glutine ha un solo desiderio: trovare la golosità che si aspetta. Promessa mantenuta in questi stecchi gelato senza latte ricoperti di sorbetto alla frutta.
Il segreto di Amando è il latte di mandorla, un ingrediente tipico della tradizione italiana, capace di esaltare la cremosità del gelato e il gusto inconfondibile di ogni ricetta. L'attenzione per le materie prime è una scelta di Sammontana, che mette nella linea Amando la sua profonda conoscenza per un gelato senza latte che sa davvero di gelato, rispondendo alle nuove esigenze di consumo. Prova gli stecchi con copertura ai frutti rossi e alla pesca. Al supermercato li trovi anche alla mela e kiwi, nel pack assortito da 6 stecchi.

6 Stecchi alla frutta

4 Biscotti gelato con Frutti di Bosco

4 Coni Vaniglia, Cacao e Nocciola

6 Stecchi Cacao

Vaschetta Vaniglia, Cacao e Nocciola

Vaschetta Vaniglia e Pesca

veloce CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Insalata di riso

Potrei mangiare riso ogni giorno, soprattutto quando arriva la bella stagione. Questa versione di insalata di riso l'ho assaggiata a un picnic nella splendida città di Brugge, cucinata da un ragazzo indiano di nome Gagan.

Dopo aver sciacquato 250 g di **riso basmati**, fallo lessare per circa 12 minuti, o comunque secondo il tempo indicato sulla confezione. Quando mancano due minuti, tuffa insieme al riso anche 200 g di **gamberi** puliti e lessati. Scola e passa sotto l'acqua corrente per fermare la cottura. Scopri quanto è zen sbucciare 100 g di **edamame** separando i dolci fagiolini verdi dal loro baccello. In una ciotola versa il riso con i gamberi, 200 g di **tonno sott'olio** sgocciolato, gli edamame, qualche stelo di erba cipollina tritata e 100 g di **mais** sciacquato del liquido di conservazione. Trita la scorza del lime e spremine il succo. Mancano solo 150 g di **avocado**. Sceglinе uno maturo e taglialo a metà per il lungo, elimina il nocciolo, ricava dei cubetti di 2 centimetri e irrora con un cucchiaio di succo di lime. In una ciotola fai una salsina con due cucchiai di olio, il restante succo del lime e qualche goccia di tabasco verde. Condisci il riso e servilo con i cubetti di avocado, la scorzetta di lime tritata e i semi di papavero.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI STYLIST DARIA SEMINA

"Il riso basmati è a chicco lungo e difficilmente scuoce. Il suo nome significa regina di fragranza, ricco di aroma, perfetto per piatti della cucina indiana come il pollo tikka masala".

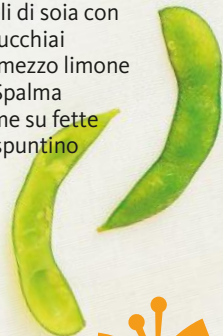
e in più...

menu smart
34 PIÙ GUSTO IN PADELLA

trenta minuti
36 8 MODI PER DIRE BURRATA

incroci del gusto
42 GAZPACHO

comprato al super
44 LATTE DI COCCO

Hummus di edamame
Se sei un consumatore seriale di edamame, magari in attesa della barca di sushi, ecco una ricetta per l'estate. Frulla i fagioli di soia con 3 cucchiai di olio, 2 cucchiai di tahina, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale. Spalma l'hummus di edamame su fette di pane tostato e lo spuntino sano è servito.

più GUSTO IN padella

In estate il caldo toglie la voglia di stare ai fornelli, ma questo non significa privarsi del piacere della tavola. Basta qualche ingrediente inusuale e un po' di estro per comporre un pasto veloce, goloso...e che non ti farà sudare sette camice!

RICETTE DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

Dolce o piccante

La paprica si ottiene dai peperoni lasciati seccare e poi ridotti in polvere. In commercio si trova sia dolce sia piccante e per produrla si usano anche i semini interni del peperone, più piccanti della polpa.

Insalata di legumi e cereali

Per 4 persone

1 60 g di farro - 60 g di orzo - 60 g di riso venere - 60 g di riso Carnaroli - 200 g di fagioli rossi già lessati - 2 zucchine - 2 carote - 200 g mais già lessato - 120 g di scaglie di parmigiano -200 g di pomodori datterino gialli e rossi - 80 g di olive taggiasche - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 20 min.

Cottura 28 min.

Puoi cuocere i cereali tutti insieme per non usare troppe stoviglie. In una pentola capace porta a bollore dell'acqua, sala e versa il riso venere, lascia cuocere per 8 minuti circa. Trascorso il tempo, unisci il riso Carnaroli e cuoci per circa 5 minuti. A questo punto, aggiungi il farro, l'orzo e fai sobbollire 15 minuti. **Scola e sciacqua i fagioli e il mais**. Pela e lava le zucchine, le carote e tagliale a rondelle. Trasferiscile in una padella antiaderente con un giro d'olio e lasciale cuocere. Quando saranno quasi pronte, unisci i pomodori tagliati a metà e le olive taggiasche. **Aggiungi i fagioli, il mais** i cereali scolati dall'acqua di cottura e salta a fuoco vivacissimo. Regola sale e pepe. Servi l'insalata con un giro d'olio, scaglie di parmigiano e foglioline di prezzemolo.

Straccetti di pollo con crumble alla paprica dolce

Per 4 persone

600 g di petto di pollo a fette - 4 fette di pancarrè - 2 zucchine - 200 g di fagiolini - 4o g di burro - 4 foglie di salvia fresca - 1 cucchiaino di paprica dolce - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Trita la salvia e insaporiscila con sale e pepe. Taglia le fette di pollo a listarelle e mettile a marinare con 2 cucchiai di olio, la salvia tritata, sale e pepe.
Lava le zucchine e tagliale a bastoncino. Lava e priva delle estremità i fagiolini e falli sbollentare per 2 minuti in acqua bollente salata. In una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio fai saltare velocemente i fagiolini e le zucchine, in modo che risultino croccanti. Aggiungi le listarelle di pollo e saltale a fuoco vivace, fino a quando saranno dorate.
Trita grossolanamente il pancarrè, trasferiscilo in una padella con il burro e la paprica dolce. Quando sarà croccante spegni e togli dal fuoco. Distribuisci gli straccetti di pollo saltati con le verdure nei piatti, cospargi con abbondante crumble alla paprica dolce e servi.

Facile e veloce da preparare la crema di ricotta può arricchire dolci al cucchiaio e crostate. Particolarmente in estate è un'ottima alternativa a creme elaborate, soprattutto perché non contiene uova. Tre soli ingredienti: ricotta (meglio se di pecora), panna fresca e zucchero a velo bastano per realizzare questa delizia.

Prugne e susine con crema di ricotta

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone
4 prugne - 4 susine - 250 g di ricotta di pecora - 250 g di panna fresca - 150 g di zucchero a velo - 80 g di zucchero di canna - 40 g di pinoli - 40 g di nocciole - burro per la padella

Disponi le prugne in una padella, aggiungi 60 g di zucchero di canna e cuoci a fuoco bassissimo per ottenere una consistenza densa e ben caramellata.
Monta la panna. Trasferisci la ricotta in una ciotola e, aiutandoti con una forchetta, lavorala con lo zucchero a velo fino a formare una crema. Aggiungi la panna montata mescolando delicatamente dal basso verso l'alto e amalgama con cura, facendo attenzione a non smontare la panna. Raffredda la crema di ricotta in frigo.
Adagia le susine tagliate a metà in una padella antiaderente unta con una noce di burro e lasciale colorire bene. Unisci lo zucchero di canna rimasto e fai asciugare leggermente. Togli le prugne dalla padella e aggiungi le nocciole e i pinoli tritati. Falli saltare velocemente e spegni il fuoco. Distribuisci la crema di ricotta nei piatti, aggiungi le susine caramellate e un abbondante cucchiaio di salsa alle prugne. Cospargi con nocciole, pinoli e servi.

8 modi per dire BURRATA

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **M.C. FERRARI** RICETTE DI **ALEX LI CALZI**
FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

Preparazione 15 min.

Cottura 5 min.

"Puoi sostituire le pesche con fettine di melone e condire l'insalata con qualche goccia di aceto balsamico".

Valeriana con pesche, formaggio e pistacchi

Per 4 persone
320 g di valeriana - 4 pesche noci - 80 g di burrata - 1 cipolla di Tropea - 10 g di pistacchi - 50 g di pane casereccio - germogli misti - 1/2 limone - olio extravergine di oliva - senape - miele -sale - pepe

Sciacqua le pesche, tagliale a metà ed elimina il nocciolo. Ungile con un filo d'olio, adagiale in una teglia con il taglio rivolto verso il basso e cuoci in forno per 5 minuti circa a 180 °C. Lascia raffreddare.
Taglia la mollica del pane a cubetti e saltala in una padella con un cucchiaio di olio extravergine di oliva. Metti le mezze pesche in un piatto e riempile con la burrata aiutandoti con un cucchiaino.
Prepara il condimento: emulsiona con una forchetta l'olio con il succo del mezzo limone, il miele e la senape, usa l'emulsione per condire le pesche. Lava e asciuga la valeriana, condiscila con l'olio arricchito di senape e miele e poi distribuiscila nei piatti. Adagia le pesche ripiene e decora con i pistacchi sbriciolati e i crostini di pane. Termina con i germogli.

Carpaccio con le nocciole

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 3 minuti

400 g di noce di manzo - 40 g di nocciole gentili del Piemonte - 320 g di burrata - olio extravergine di oliva - germogli misti - sale - pepe

Taglia la noce di manzo a fettine sottili. Se non hai la possibilità di farlo, puoi acquistare la stessa quantità di carne già affettata dal macellaio: fai affettare il carpaccio poco prima del consumo perché la carne così sottile tende a scurirsi in fretta.
Disponi 100 g di carne su ciascun piatto: stendi le fette e farcisci ciascuna con un cucchiaio generoso di burrata.
Trita le nocciole grossolanamente e versale in un tegame antiaderente. Tostale leggermente e poi disponile sulle fette di carpaccio. Aggiungi un cucchiaio di burrata e le nocciole tostate. Infine, decora con i germogli e condisci con olio, sale e pepe.

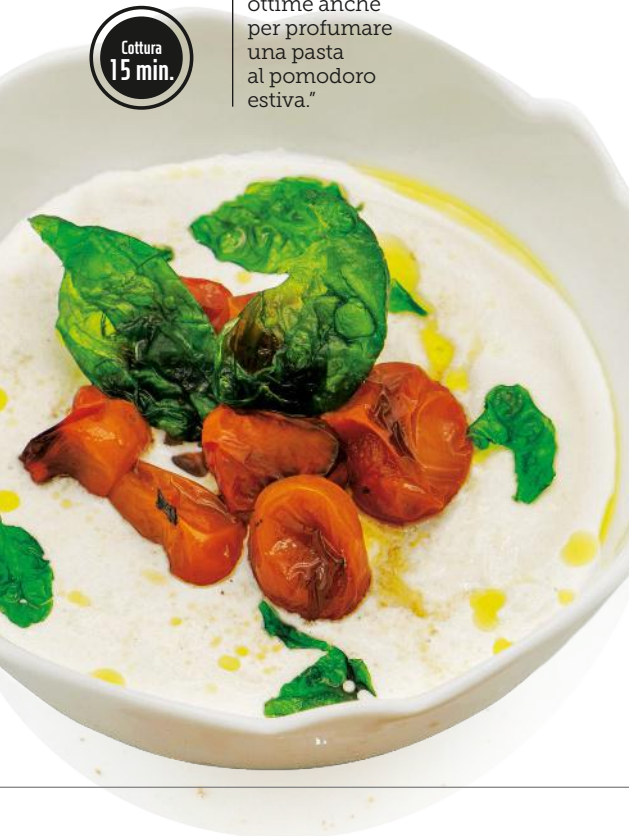
Crema con pomodorini al forno e basilico

Per 4 persone
4 fette di pane rustico - 200 g di pomodori datterini - 200 g di burrata- 8 foglie di basilico olio extravergine di oliva - olio di semi di arachide- sale - pepe nero

Ungi una padella antiaderente e tosta le fette di pane. Mettile da parte. Lava e asciuga i pomodorini falli appassire in forno a 180 °C per circa 15 minuti. In una padella versa dell'olio di semi di arachide e fallo scaldare bene, quando avrà raggiunto la temperatura corretta (intorno ai 170 °C) immergi le foglie di basilico che hai precedentemente lavato e asciugato e lasciale friggere per pochi secondi. **Versa la burrata** nel bicchiere del frullatore e frulla velocemente la burrata deve risultare cremosa, poi distribuiscila in 4 scodelle e guarnisci con i pomodorini passati al forno, il basilico croccante e un giro di olio extravergine di oliva. Accompagna ciascun piatto con una bruschetta di pane.

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

"Le foglie di basilico fritte sono ottime anche per profumare una pasta al pomodoro estiva."

Preparazione 30 min.

Cottura 35 min.

"Il mustazzeddu o pizza sarda è una ricetta contadina tradizionale che risale al Medioevo".

Mustazzeddu con pomodori

Per 2 pezzi
350 g di farina di semola di grano duro - 150 g di farina di grano duro - 1 bustina di lievito - 650 g di pomodorini - 250 g di burrata - basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Versa le due farine e il lievito nell'impastatrice, aggiungi 350 g di acqua e a lavora l'impasto fino a quando si avvolgerà al gancio. Aggiungi il sale, continua a lavorare e, quando l'impasto sarà liscio, elastico e omogeneo, aggiungi l'olio. **Adagia l'impasto** in una ciotola con un filo d'olio, coprilo con la pellicola e lascialo lievitare. A questo punto dividilo in due parti, forma due palline e lasciale lievitare ancora qualche minuto. Infarina il piano di lavoro e stendi le due palline con un matterello.Taglia i pomodorini a pezzetti e traferiscili in una ciotola. Condisci con il sale, il pepe, aggiungi il basilico e mescola con cura. **Ungi una teglia** e adagiaci la pasta. Versa i pomodorini al centro della pasta insieme alla burrata spezzettata e fai cuocere a 220° C per circa 35 minuti. Servi il mustazzeddu appena sfornato o tiepido. È comunque ottimo.

consigli utili

nata SOTTO la neve

Nel 1956, durante un fitta nevicata un casaro di Andria (Puglia) per mettere in salvo i prodotti freschi che non poteva consegnare, usò la mozzarella come involucro per conservare la stracciatella (pasta filata e panna) e inventò la burrata. Dal 2016 prodotto Igp di Andria.

500 GRAMMI

È il peso massimo di una burrata, ovvero 5-6 porzioni. Quello minimo è di 150 grammi.

"Per un gusto più intenso, aggiungi al tuo sandwich qualche pomodorino secco ben sgocciolato dall'olio di conserva."

Sandwich con pollo e insalatina

Per 4 persone
8 fette di pane casereccio - 4 foglie di misticanza - 4 fette di petto di pollo - 2 pomodori ramati - 100 g di burrata - 1 limone - burro- tabasco - sale - pepe

Tosta le fette di pane e tienile da parte. In una padella cuoci le fettine di petto di pollo con una noce di burro. Sala, pepa e sfuma con il succo di limone. **Componi il sandwich**: adagia sopra una fetta di pane una fettina di pollo, mezzo pomodoro a fette e due pezzetti di burrata. Se ti piace, insaporisci con qualche goccia di tabasco.

un cuore DI MORBIDA *PANNA*

È un prodotto caseario pugliese, di Andria, protetta dal marchio Igp. È composta da un guscio di mozzarella che racchiude al suo interno pasta di mozzarella filante e panna (stracciatella). Quella fresca si riconosce facilmente dal colore bianco brillante; mentre se il colore vira al giallo e il gusto presenta un sentore acido, è meglio non mangiarla.

come si conserva

Meglio consumarla subito perché è un alimento delicato. In frigorifero a 4-5 gradi si mantiene integra per circa 10 giorni se è confezionata, 2-3 se invece l'acquisti sfusa.

Il Gran Fusillo

I fusilli sono uno dei più antichi formati napoletani: quelli di Voiello sono grandi e impastati con Grano Aureo 100% italiano. (Il Gran Fusillo, Voiello, 500 g, 1,40 € circa)

"Se ti piace, puoi decorare la pasta con briciole di pane saltate velocemente in una padella."

Fusilloni alla crema di peperoni

Per 4 persone
320 g di fusilloni - 2 peperoni rossi di media grandezza - 120 g di burrata - 60 g di pecorino - 1 filetto di acciuga - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava, asciuga i peperoni e cuocili in forno a 180° C per 20 minuti. Poi, elimina i semi, pelali e tagliali a striscioline. Mettili nel bicchiere del mixer con 100 g di burrata, 10 ml di olio extravergine di oliva, un filetto di acciuga, sale, pepe e frulla fino a ottenere una crema omogenea.
Cuoci i fusilloni per 12 minuti (o per il tempo indicato sulla confezione) in abbondante acqua salata, scolali in una ciotola e condiscili con la crema di peperoni e il pecorino grattugiato. Mescola e distribuisci la pasta nei piatti, decorando con un ciuffo di burrata.

Risotto al pesto genovese e burrata

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

320 g di riso Carnaroli - 1 scalogno - 50 g di burro - 250 g di burrata. Per il pesto: 80 g di basilico - 20 g di pecorino - 20 di parmigiano - 5 g di pinoli -1 spicchio di aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava e asciuga il basilico metti le foglie il pecorino, il parmigiano, l'aglio e i pinoli nel bicchiere del mixer e aggiungi l'olio a filo fino a ottenere la consistenza cremosa del pesto.
Taglia lo scalogno a fettine e lascialo imbiondire in un tegame con una noce di burro. Unisci il riso, fallo tostare per qualche minuto e sfuma con un bicchiere di vino bianco secco. Quando il vino è evaporato, aggiungi poco alla volta il brodo fino ad assorbimento. Intanto metti la burrata in un bicchiere e riducila in crema con il mixer a immersione. Prosegui così per circa 15 minuti fino a quando il riso sarà cotto al dente, aggiungi il parmigiano grattugiato e 40 g di burro freddo di freezer (un segreto per ottenere il riso all'onda e ben lucido). Unisci il pesto preparato in precedenza e manteca. Guarnisci il risotto con la burrata e foglioline di basilico fresco. Completa con una spolverata di pepe nero.

"Oltre che per arricchire i dessert al cucchiaio la crema di mozzarella di bufala è molto indicata per esaltare il gusto dei crostacei".

Sorbetto di bufala e ribes rosso

Per 4 persone
500 g di mozzarella di bufala - 250 g di ribes rossi - 100 g di zucchero - menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia la mozzarella a pezzi e falla scolare in un colino a rete, poi trasferiscila nel bicchiere del mixer, aggiungi un pizzico di sale, un filo d'olio extravergine d'oliva e frulla per ottenere una crema molto soda.
Lava e asciuga il ribes, versali in un tegamino, aggiungi lo zucchero e cuoci a fuoco dolce. Quando saranno completamente appassiti spegni e lascia riposare. Tieni da parte metà dei frutti per la decorazione e passa quelli restanti al colino fine.
Componi il dolce aiutandoti con una sac à poche. Riempila con la mousse di bufala e distribuiscila nelle coppette, quindi versa la coulis di ribes e decora con qualche frutto intero che avevi messo da parte. Finisci con una spruzzata generosa di zucchero a velo.

FRUTTI DI bosco

Colorato, fresco e profumato il ribes, come tutti i frutti rossi, è tra gli alimenti più ricchi di antiossidanti, sostanze che neutralizzano i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento e delle malattie degenerative. Inoltre, contiene vitamina A e C, indispensabili per la salute di pelle, capillari, denti e gengive. Ottimo consumato fresco, nei dessert e nelle insalate, il ribes ridotto in salsa si presta bene anche per accompagnare selvaggina e arrosti.

PANNA E PASTA FILATA

Un'eccellenza pugliese, composta da un sottile strato di pasta filata che racchiude un cuore di panna. Ogni pezzo è unico, perché realizzato a mano da mastri casari (Burrata, Deliziosa, 125 g.).

gazpacho

Tre idee per realizzare la zuppa fredda più famosa, che nella versione originale vede protagonista il pomodoro, in altre frutti esotici e accostamenti unici. In ogni caso è la risposta sana, colorata e golosa alle temperature roventi dell'estate

DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **DANILO ORIENTALE**

La temperatura ideale

Nato come primo piatto estivo, il gazpacho può essere portato in tavola anche in veste di antipasto, magari sostituendo i piatti con bicchieri o coppette. La cosa più importante è servirlo freddo e per sottolineare questa caratteristica, puoi accompagnarlo addirittura con qualche cubetto di ghiaccio.

1

PREPARA LA BASE

Pela il cetriolo, taglialo a metà nel senso della lunghezza ed elimina i semi aiutandoti con un cucchiaio, quindi taglialo grossolanamente. Lava e affetta il cipollotto poi trasferici tutto nel bicchiere del mixer e aziona fino a ridurre le verdure in purea. Aggiungi l'aceto di mele oppure quello di vino bianco e infine regola il pepe.

2

COMPONI LA FARCITURA

Andaluso

Bagna il pangrattato con 2 cucchiai di aceto. Passa al mixer i pomodori e il peperone a pezzetti e uniscili alla base. Versa 1 bicchiere di acqua fredda, aglio, prezzemolo e frulla per ottenere una crema. Aggiungi l'olio, il pangrattato ammorbidito, sale, pepe e frulla.

1 peperone rosso

600 g di pomodori datterino

2 spicchi di aglio

3 cucchiai di pangrattato

1 ciuffo di prezzemolo

Di avocado

Pulisci gli avocado, tagliali a dadini e bagnali con 2 cucchiai di aceto di mele, mettili nel mixer con 500 ml di acqua fedda e frulla poi aggiungi il composto alla base. Raffredda 30 minuti e servi con un filo d'olio, ciuffi di panna acida, pepe, aneto e maggiorana.

2 avocado

1 spicchio di aglio

1 rametto di maggiorana

1 ciuffo di aneto

4 cucchiai di panna acida

Di anguria e melone

Pela anguria e melone poi taglia la polpa a cubetti, unisci le ciliegie snocciolate, il basilico e frulla fino a ottenere una crema. Aggiungila alla base, versa il vino, regola il pepe e raffredda in frigorifero. Un gazpacho ottimo anche come aperitivo.

600 g di melone

600 g di anguria

20 ciliegie

100 ml di vino bianco secco

6 foglie di basilico

3

PER COMPLETARE

Lascia rafreddare il gazpacho in frigorifero per almeno 2 ore. Quando si sarà raffreddato, distribuiscilo nelle tazze o nei bicchieri e, se ti piace, decoralo con pezzetti di frutta o verdura e cubetti di ghiaccio. Ricorda che una volta tolto dal frigorifero deve essere consumato subito, per evitare che l'ossidazione degli ingredienti crudi ne comprometta il sapore e il colore.

DI STEFANIA GONZALES

latte di cocco

Il latte di cocco è un prodotto dalle **caratteristiche nutrizionali** eccellenti. Da non confondere con l'acqua di cocco, il latte non è altro che la **polpa del cocco** in forma liquida, un tempo si trovava solo nei negozi specializzati ma ultimamente, grazie al consumo più elevato lo si può trovare anche al supermercato. È una buona **fonte di minerali**, soprattutto antiossidanti come il selenio e il magnesio e micronutrienti come potassio, ferro e zinco, è ricco di vitamine C ed E, anch'esse potenti antiossidanti che contrastano l'azione dei radicali liberi, riduce l'appetito, ed è un ottimo integratore nella cura del colesterolo. Infine è perfetto come sostituto del latte vaccino in tutti i casi di **intolleranza al lattosio,** sia in qualità di bevanda sia nella preparazione di ricette in cui è previsto appunto l'utilizzo del latte.

PER VEGANI
Il latte di cocco coagula a 80°C per questo è perfetto nelle preparazioni più complesse di pasticceria come la crema inglese o la pasticcera.

Il prezzo ok

Il prezzo a litro si aggira intorno a 1,70 euro, ma aumenta per i prodotti biologici. Si trova anche in forma di siero nei negozi specializzati.

LA CUCINA esotica

I modi per utilizzare il latte di cocco in cucina sono davvero molti e spesso le ricette che lo utilizzano arrivano da Paesi lontani: Caraibi, India e Sud-est asiatico come la zuppa Tom-Yum, thailandese o il Curry indiano. Anche nel pollo Tikka-Masala il latte di cocco è un ingrediente fondamentale.

BIOLOGICO e goloso

Il latte di cocco Fior di Loto è prodotto attraverso la pressatura della polpa della noce di cocco macinata, ha il 24% di grassi e per questo è perfetto per essere utilizzato come sostituto della panna montata. Ottimo anche per le ricette salate, può essere usato per preparare salse, creme, zuppe e vellutate dal sapore orientale (Formato: 400ml. Prezzo al pubblico consigliato: € 3,50).

La bistecca perfetta non è più una rarità.

La tecnologia Weber Connect ti assicura sempre una cottura a puntino.

SCARICA L'APP
WEBER CONNECT

GENESIS II EX-335

Scarica l'app. L'assistente di cottura ti guiderà passo dopo passo dalla preparazione alla cottura perfetta. Scopri Weber Connect e i modelli di barbecue in cui è integrato, su weber.com

GRIGLIA ALLA PERFEZIONE CON I NOSTRI BARBECUE SMART.

SPIRIT EPX-315

SMOKEFIRE EX6

WEBER CONNECT HUB

DISCOVER WHAT'S POSSIBLE

Zuppetta di gamberi all'orientale

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di gamberi - 400 ml di latte di cocco - 150 ml brodo vegetale o di pesce - 20 g di burro - 2 cipollotti - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaino di curry - lime - sale - pepe - cocco essiccato in scaglie . Per le chips: 100 gr di riso Roma - ½ cucchiaio di amido di riso - 1 cucchiaino di curry - olio di semi di arachidi.

Lava i gamberi sotto l'acqua: togli le teste, incidi il carapace, elimina il filetto nero sul dorso. Per le chips: cuoci il riso con 300 ml di acqua salata. Unisci l'amido di riso, il curry e frulla. Appiattisci e informa a 150°C per un'ora. Fai raffreddare e forma delle chips irregolari. Friggi in olio di semi a 190°C per renderle gonfie e croccanti.

Fai fondere il burro in un padellino, aggiungi il curry, i cipollotti affettati sottilmente e l'aglio schiacciato. Lascia imbiondire e poi versa il brodo e il latte di cocco.

Porta a bollore togli lo spicchio d'aglio e aggiungi i gamberi, sale e pepe. Cuoci a fuoco lento per 5/6 minuti. Decora con fettine di lime e, se ti piace, spolverizza con prezzemolo tritato. Servi la zuppetta accompagnata dalle cialde di riso al curry.

Crema pasticcera

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

4 tuorli - 100 g di zucchero semolato - 30 g di farina - 250 ml di latte intero - 250 ml di latte di cocco dolce - scorza di 1 limone (o qualche goccia di estratto di vaniglia)

Versa il latte intero e quello di cocco in una casseruola. Metti sul fuoco e fai cuocere fino al limite dell'ebollizione. Aggiungi la scorza di limone. In una seconda casseruola lavora con una frusta i tuorli con lo zucchero semolato. **Aggiungi la farina** e continua a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Senza smettere di miscelare aggiungi il latte bollente passandolo in- un colino fine. Rimetti sul fuoco e riporta a bollore sempre mescolando. **Lascia cuocere** per due minuti. La crema è pronta quando "nappa" il cucchiaio. Versala in una ciotola e lasciala raffreddare coperta con un foglio di pellicola a contatto. Se ti piace, puoi preparare la crema anche con solo latte di cocco.

SCELTO DA
GAMBERO ROSSO
Città del gusto®

Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.
Grazie alla resistenza e all'assorbenza uniche, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.
Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.

CLSSICO ma non troppo

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Tè freddo alla pesca

Una volta io e le tisane eravamo come Marte e Venere. Poi c'è stato l'allineamento dei pianeti e Marte ha perso la testa per Venere. Ogni giorno bevo almeno un tè verde, ricco di antiossidanti e di proprietà stimolanti del metabolismo e d'estate preparo un ottimo sciroppo alla pesca fatto in casa per insaporirlo. Come? Te lo dico subito!

Lava 400 g di **pesche** e tagliale a fette senza sbucciarle. Mettile in un pentolino con 250 ml di **acqua** e 150 g di **zucchero**. Porta a bollore, poi abbassa la fiamma e continua a mescolare facendo sciogliere lo zucchero. Non appena le pesche si inteneriscono e con la forchetta riesci a ridurle in una purea (circa 10/15 minuti), spegni il fuoco, aggiungi un rametto di **menta** e lascia in infusione almeno mezz'ora. Quindi, togli la menta e filtra il composto schiacciando bene le pesche in una ciotola con un colino a maglie strette. Conserva in frigorifero questo sciroppo che ti servirà ad aromatizzare il tuo tè. È il momento di prepararci un bel tè: scalda 800 ml di acqua (se riesci non andare oltre gli 85°/90°), quindi immergi 16 foglie di **tè verde** e un altro rametto di menta: se ti piace una bevanda molto aromatica, lascia in infusione finché le foglie non si depositano sul fondo (dai 3 ai 5 minuti circa). Lascia intiepidire e raffredda in frigorifero per almeno un'ora. poi, versa in una caraffa il tè, 180 ml di **sciroppo** e cubetti di ghiaccio. Decora con fette di pesca succosa, foglie di menta e... alla tua!

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI, STYLIST MICHELA BURKHART

"Non sprecare la purea! Quello che avanza puoi spalmarlo sul pane o sulle fette biscottate come fosse una confettura, puoi usarlo per aromatizzare lo yogurt e puoi persino mangiarlo come un omogeneizzato di frutta... ottimo anche da grandi!".

Troppo forte?
Se pensi che la menta non sia di tuo gradimento puoi farne a meno oppure sostituirla con scorza di arancia o di limone, chiodi di garofano, cannella, rosmarino e timo.

e in più...

menu della domenica
50 SERATA PUGLIESE

poster
56 SANDWICH DI GELATO

freschezza al banco
58 PRIMO SALE

tradizione ai fornelli
60 8 IDEE CON IL PESCE AZZURRO

provato per voi
66 BARBEQUE

piaceri in bottiglia
70 MÜLLER THURGAU DURELLO BRUT

SERATA **pugliese**

Tre piatti semplici della tradizione che esaltano il gusto degli ingredienti attraverso lavorazioni essenziali. Il risultato è una cucina ricca di profumi, di colori e di sapori, come la terra da cui proviene

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

organizza IL TUO tempo

4 ore prima

Fai il dolce
Prepara lo spumone come descritto nella pagina successiva, mettilo a riposare in frigorifero e tiralo fuori qualche minuto prima di servirlo. Se vuoi puoi prepararlo il giorno prima.

3 ore prima

Prepara i lampascioni
Trattandosi di un bulbo selvatico il lampascione necessita di un trattamento un po' particolare: va messo in acqua fredda e lavato bene per eliminare la terra e poi lasciato a mollo per circa tre ore. Trascorso questo tempo puoi tagliarlo e cuocerlo.

2 ore. prima

Taglia i pomodori
La crudaiola è una pasta gustosta che, come dice il nome, viene fatta con ingredienti crudi. Per ottenere un ottimo risultato però occorre condire i pomodori in anticipo così che prendano sapore e si amalgamino agli ingredienti.

Orecchiette alla crudaiola

Di origine incerta, forse francese
Le origini delle orecchiette, la pasta più rappresentativa della Puglia, sembrano incerte, tuttavia secondo alcuni la provenienza sarebbe francese. In Provenza infatti si preparava una pasta con sembianze simili all'orecchietta che, attraverso gli Angioini già dal 1266, sarebbe stata portata nelle terre conquistate di Puglia e Basilicata. Altri dicono che l'origine risalirebbe addirittura all'anno 1000.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Frittata al forno di lampascioni

Conosciuto con il termine dialettale
Il lampascione chiamato anche "cipolla canina" è un prodotto agroalimentari della Puglia e della Basilicata, regioni in cui cresce spontaneo e si può trovare abbastanza facilmente. La raccolta deve essere fatta a mano, come quasi tutti i bulbi a cui è imparentato. Simile alla cipolla nell'aspetto, in realtà appartiene alla famiglia dell'aglio. Il lampascione può essere cucinato in molti modi, anche se la frittata è la ricetta più diffusa. Attenzione: se non lo conosci non raccoglierlo! Può essere confuso con un bulbo molto velenoso: il Colchicom autunnale.

Spumone nocciola e cioccolato a modo mio

Da Napoli al Salento
L'invenzione dello spumone viene attribuita genericamente ai cuochi napoletani che durante il XIX secolo prestavano servizio presso le case nobiliari: "i monzù" dialettizzazione del termine francese *monsieur*. La diffusione di questo dolce è stata vastissima in tutto il meridione, conoscendo il suo massimo splendore intorno agli anni '60 e '70 del secolo scorso, periodo nel quale era sempre presente sulle tavole in festa e nei banchetti nuziali.

Orecchiette alla crudaiola

Preparazione 120 min.

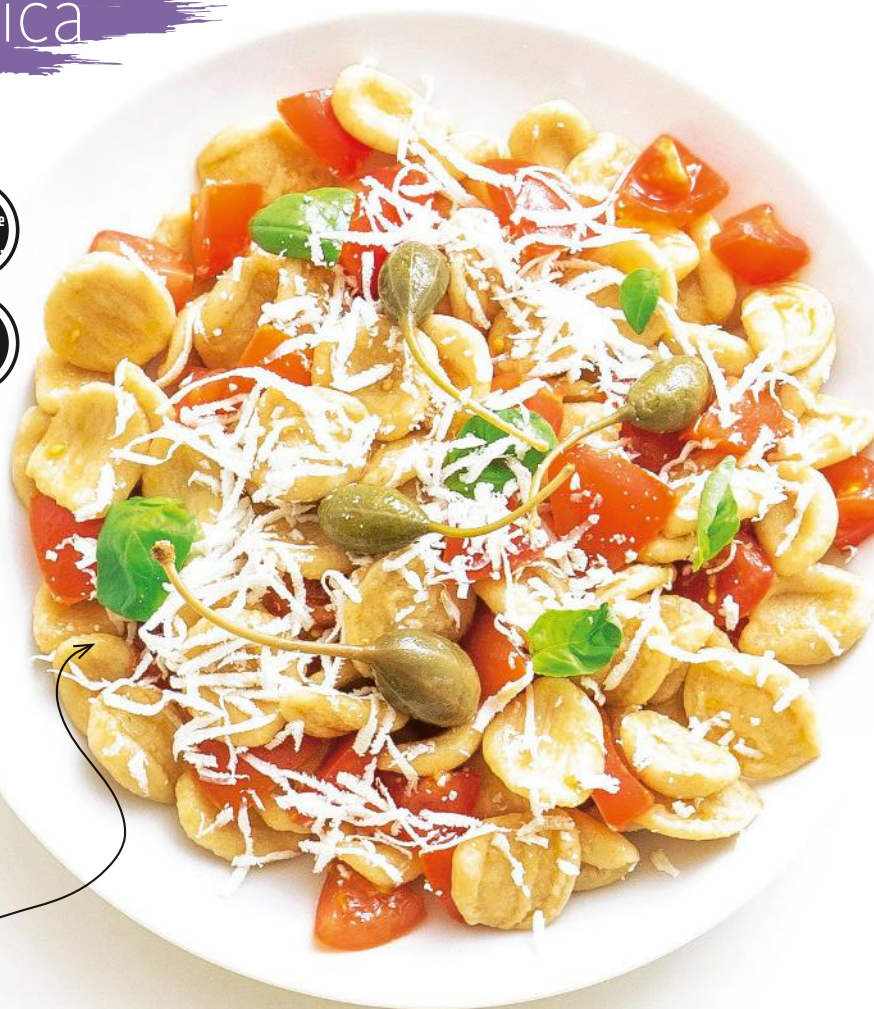
Cottura 5 min.

Per 4 persone

320 g di orecchiette fresche - 350 g di pomodorini - 50 g di ricotta stagionata (da grattugiare) - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaio di fiori di cappero - basilico - olio extravergine d'oliva - sale

1 Inizia lavando i pomodori e il basilico e taglia i pomodori a pezzetti. Metti tutto in una ciotola e condisci con olio extravergine d'oliva, sale e l'aglio tagliato a pezzetti. Mescola per amalgamare bene tutti gli ingredienti, copri la ciotola con un foglio di pellicola e fai riposare per almeno 2 ore.

2 Metti sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e portala a ebollizione. Quando l'acqua bolle, versa le orecchiette e falle cuocere per il tempo indicato sulla confezione, mediamente circa 5 minuti.

3 Riprendi il condimento, rimuovi l'aglio e, arrivata a cottura, scola la pasta, versala nella ciotola con il pomodoro e mescola bene. Aggiungi i fiori di cappero, qualche foglia di basilico e servi le orecchiette con un filo d'olio e un'abbondante grattugiata di ricotta.

Gusto sapido e intenso

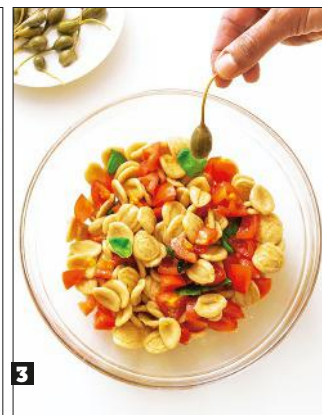
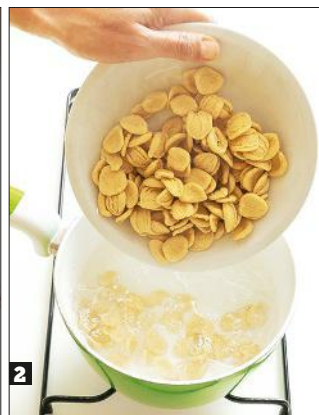
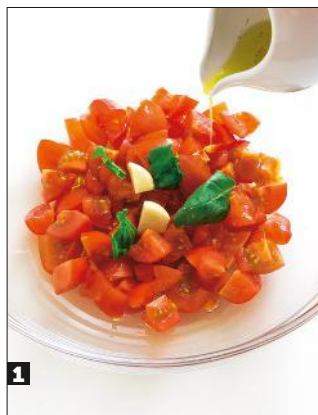
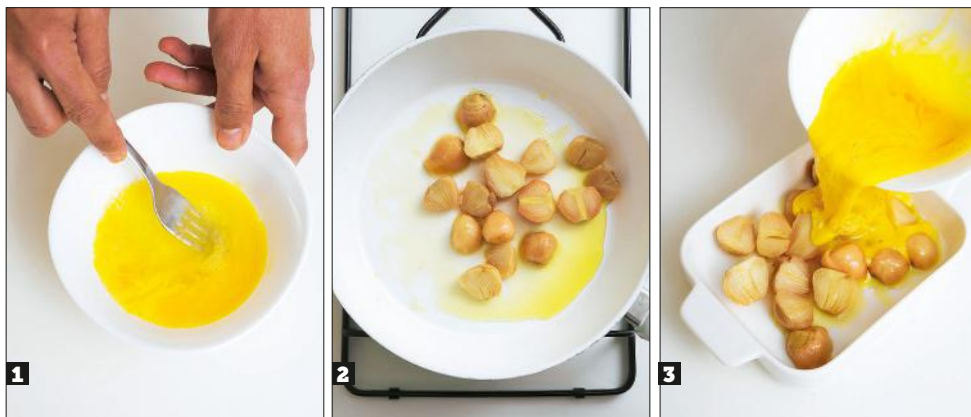
Una ricotta particolare
La ricotta stagionata, secca o salata, è una varietà prodotta e apprezzata in particolare nell'Italia meridionale e nasce per essere conservata più a lungo di quella fresca. Ha una pasta semidura e un sapore più marcato. Per produrla si lavora soltanto il siero del latte, come si fa anche per quella fresca, e per questo in entrambi i casi la ricotta non si può considerare un formaggio!

IL POMODORO giusto

In estate ci sono molte varietà di pomodori perfetti per un condimento a crudo. Scegli un tipo di pomodoro dolce e succoso dalla buccia sottile. Per controllare che sia al punto giusto di maturazione annusalo - si deve sentire il profumo - e guarda il colore: deve essere rosso vivo. Non condire mai i pomodorini a crudo con aceto o limone: che siano datterini, pachino o del Piennolo sono già tutti a tendenza acida.

1

2

3

UN TRUCCO facile

Quando metti a bollire i lampascioni non mondarli completamente, ma lascia l'ultima "pelle", che rimuoverai dopo la cottura. In questo modo il bulbo rimarrà compatto evitando di aprirsi. Inoltre, prima di cuocerli, incidi sempre una piccola croce alla base del bulbo in modo da facilitarne la cottura.

Auguri agli sposi!

Forse non tutti sanno che il lampascione era considerato da Greci e Latini un afrodisiaco, talmente apprezzato che a Roma nei pranzi nuziali era tradizione offrirli agli sposi come cibo di buon augurio. Il commercio di questo prodotto divenne così importante che, per contrastare la crescente speculazione, nel 301 Diocleziano fu costretto a calmierarne il prezzo!

Frittata al forno di lampascioni

Preparazione 200 min.

Cottura 40 min.

Per 4 persone

400 g di lampascioni - 6 uova grandi - 250 g di pecorino grattugiato (o di parmigiano) - farina - olio extravergine d'oliva - prezzemolo - sale - pepe

1 Pulisci i lampascioni: mettili in acqua fredda per circa 3 ore cambiando l'acqua una o due volte. Trascorso il tempo necessario per la depurazione, scolali, tagliali a metà e lessali in abbondante acqua salata per circa 20 minuti. Poi scolali e asciugali. Rompi le uova in una ciotola e sbattile con un pizzico di sale e il pecorino grattugiato.

2 In una padella antiaderente versa 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, aggiungi i lampascioni e falli saltare velocemente.

3 Trasferiscili in una teglia da forno precedentemente unta e versaci sopra le uova. Scalda il forno a 155°C e inforna la frittata. Lascia cuocere per 20 minuti circa. Poi togli dal forno e guarnisci con qualche foglia di prezzemolo tritata grossolanamente. In commercio si trovano lampascioni già trattati e precotti, ottimi per questo tipo di preparazione.

Spumone salentino a modo mio

Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

Per 4 persone

350 g di gelato alla nocciola - 350 g di gelato al cioccolato - 100 ml di alchermes - 120 g di mandorle o nocciole tostate.
Per il pan di Spagna: 2 uova - 30 g di fecola di patate - 30 g di farina 00 - 60 g di zucchero - scorza di 1/2 limone grattugiata

1 Per il pan di Spagna, rompi le uova in una ciotola (puoi usare anche la planetaria), aggiungi la scorza del limone, lo zucchero e lavora con una frusta. Poi versa anche la farina e la fecola e monta con la frusta fino a quando il composto avrà raddoppiato il suo volume.

2 Disponi l'impasto nella teglia precedentemente imburrata e infarinata e cuoci in forno già caldo a 160°C per circa 40 minuti. Controlla la cottura del pan di Spagna con l'aiuto di uno stuzzicadenti. Sfornalo e lascialo raffreddare, poi toglilo dalla teglia e, con l'aiuto di un coppapasta, ricava 4 dischi spessi circa mezzo centimetro.

3 Togli il gelato dal congelatore. Metti uno strato di gelato alla nocciola in ciascun bicchiere. Imbibisci i dischi di pan di Spagna nell'alchermes e distribuiscili nei bicchieri, quindi farcisci con la nocciola tritata finemente. Procedi aggiungendo il gelato al cioccolato e completa con altra granella di nocciola. Raffredda in freezer e porta a temperatura ambiente 10 minuti prima di servire.

Cannella, garofano e...

Antico liquore l'Alchermes
Nella versione originale dell'Officina Profumo Farmaceutica di Santa Maria Novella, secondo la ricetta del 1743 di Fra' Cosimo Bucelli, era prodotto con: alcol etilico, zucchero, acqua, cannella, chiodi di garofano, cardamomo, acqua di rose, lamponi e un colorante rosso: la cocciniglia (E120). Questo liquore tuttavia veniva già prodotto in precedenza e deve il suo successo a "testimonial" unici: sembra infatti che piacesse molto ai membri della famiglia Medici, che ne incentivarono la produzione e la diffusione. In Francia ancora oggi è conosciuto come il "liquore dei Medici".

consigli utili

NOCCIOLA TONDA gentile

Una varietà di nocciola particolarmente ricercata per le sue caratteristiche, in particolare l' aroma gradevole e il sapore delicato. Inoltre, il basso contenuto di grassi permette di conservarle piuttosto a lungo.

1

2

3

poster

sandwich di gelato

Biscotti fai da te con farine multi cereali, fiocchi di avena e riso soffiato. Ma anche cioccolato e il classico frollino: tutti abbinati a gelati di gusti diversi, dalle creme alla frutta. Questi sono solo alcuni suggerimenti, ma puoi dare sfogo alla fantasia creando gli abbinamenti che più ti piacciono

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

1

2

1 Frollini con pistacchio e nocciola

In una ciotola versa 500 g **di farina**, 200 g di **zucchero a velo** e amalgama. Aggiungi 250 g di **burro freddo** tagliato a pezzi e con le punta delle dita comincia a impastare fino a ottenere un composto granuloso quindi aggiungi le uova. Impasta fino a ottenere un panetto omogeneo, avvolgilo con della pellicola e mettilo in frigo per un'ora. Nel frattempo prepara la glassa al cioccolato. Riduci a pezzetti 200 g di **cioccolato fondente al 70%** e mettilo in una ciotola. Metti 2 bicchieri di **acqua** e 140 g di **zucchero** in un pentolino, fai cuocere fino a ottenere uno sciroppo. Togli dal fuoco e unisci il cioccolato, mescola bene. Trascorso il tempo di riposo della pasta frolla stendila allo spessore di mezzo centimetro. Con l'aiuto di un coppapasta rotondo di 8 centimetri di diametro, forma i biscotti, posizionali su una placca da forno unta. Cuoci i biscotti ottenuti nel forno già caldo, a 180°C per circa 13-15 minuti. Togli dal forno e lascia raffreddare. Una volta raffreddati i biscotti farciscine metà con il **gelato al pistacchio** e la metà restante con quello alla **nocciola**. Passa il sandwich al pistacchio nella **granella di pistacchio**. Immergi quello alla nocciola nella glassa al cioccolato e passalo nella **granella di nocciola**.

2 Integrale al cioccolato e fiocchi d'avena con gelato al mango e alla menta

In una ciotola versa 100 g di **farina 00**, 100 g di **farina integrale**, 100 g di **fiocchi d'avena**, 100 g di **riso soffiato**, 160 g di **zucchero di canna**, 120 g di **cacao** e amalgama gli ingredienti. Aggiungi 200 g di **burro** freddo tagliato a pezzi e con le punta delle dita comincia a impastare fino a ottenere un composto granuloso, aggiungi 2 **uova**. Impasta fino a ottenere un panetto omogeneo, avvolgilo con la pellicola e mettilo in frigo per un ora. Trascorso il tempo di riposo, stendi la pasta fino a ottenere uno spessore di mezzo centimetro. Con l'aiuto di un coppapasta rotondo di 8 centimetri di diametro, forma i biscotti, posizionali su una placca da forno unta. Cuocili nel forno già caldo, a 180°C per circa 13-15 minuti. Togli dal forno e lascia raffreddare. Una volta raffreddati farciscine metà con il **gelato al mango** e gli altri con quello alla **menta**.

3 Biscotti multicereali con frutti di bosco e fragola

In una ciotola abbastanza capiente versa 100 g di **farina 00**, 100 g di **farina integrale**, 100 g di **farina d'avena**, 120 g di **zucchero di canna** e mescola il tutto fino ad amalgamare gli ingredienti. Aggiungi 160 g di **burro** freddo, tagliato a pezzi e con la punta delle dita, comincia a impastare per ottenere un composto granuloso. Aggiungi 1 tuorlo e 1 **uovo** intero e i semi di 1 bacca di vaniglia. Impasta fino a ottenere un panetto omogeneo, avvolgilo nella pellicola e raffredda in frigorifero per un'ora. Trascorso il tempo di riposo, stendi la pasta fino a ottenere uno spessore di mezzo centimetro. Con l'aiuto di un coppapasta rotondo di 8 centimetri di diametro, forma i biscotti, posizionali su una placca da forno unta. Cuocili nel forno già caldo, a 180°C per circa 13-15 minuti. Togli dal forno e lascia raffreddare. Poi farciscine una metà con il **gelato ai frutti di bosco** e i restanti con il **gelato alla fragola**.

3

RICETTA DI **STEFANIA GONZALES**

primosale

Il primosale è un **formaggio** molto semplice e per questo antichissimo, al punto che viene citato da Omero quando racconta dell'incontro tra Ulisse e Polifemo. Dopo di lui se ne trova traccia negli scritti di Aristotele e Plinio il Vecchio che, nel *Naturalis Historia*, cioè nella carta dei formaggi fino ad allora conosciuti, ne descrive il processo di produzione a partire dal **latte di pecora**.
Ancora oggi il primosale è un formaggio molto apprezzato per la sua freschezza e la versatilità. A pasta molle, ha una forma cilindrica di peso variabile, con una crosta molto sottile che vira verso il giallo. Inoltre, è un formaggio tollerato nelle diete ipocaloriche, ha solo 267 calorie per 100 g e si presta a essere consumato soprattutto nei **menu estivi**. Anche se la ricetta originale prevede l'uso del latte di pecora, in commercio si trova anche di **latte vaccino**, spesso di forma rettangolare.

Il prezzo giusto

Il primosale vaccino è un formaggio fresco morbido ed elastico, dal sapore dolce con sentori di latte e panna. Un ingrediente versatile dal costo contenuto che può variare dai 3,70 ai 5,40 euro per chilo.

LA GIUSTA CONSISTENZA

La pasta del primosale è perfetta per essere tagliata a fette e a cubetti. Per questo può essere utilizzato per insalate e spiedini.

PERFETTO PER l'aperitivo

Ottimo per essere servito come fine pasto, il primosale è perfetto anche come aperitivo, soprattutto se accompagnato alle olive, una tradizione siciliana tramandata per secoli e ancora adesso attuale. L'abbinamento ideale è con vini bianchi di media intensità, morbidi e freschi come il Soave o lo Chardonnay, ma l'unione perfetta è con lo Zibibbo.

PRENDI NOTA

FORMAGGIO 100% BUONO

Il primosale Nonno Nanni è perfetto per arricchire di gusto la tua estate italiana. Dal sapore delicato e genuino, dalla consistenza morbida e compatta che si adatta alle più svariate preparazioni e conquista anche i palati più esigenti con abbinamenti originali e gustosi. (Primosale, Nonno Nanni, da 150 g a 1,79 euro).

Spaghetti di verdure con pomodorini

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **90 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 zucchine grandi e sode - 2 cetrioli- 200 g di pomodorini datterini - 1 spicchio di aglio - 100 gr di primo sale - 1 cucchiaio di zucchero - 1 cucchiaio di aceto di vino - ½ limone - sale - pepe - olio extravergine di oliva - menta - basilico - timo

Lava con cura zucchine e cetrioli, poi spuntali e, aiutandoti con l o spiralizzatore, ricavane degli spaghetti. Condiscili con 2 prese di sale, il succo di limone e l'aceto. Poi adagiali in un colino per circa un'ora in modo che perdano la loro acqua.

Prepara i pomodorini confit: lava i datterini e dividili in due; mettili su una placca rivestita di carta forno con la polpa rivolta verso l'alto e condiscili con olio, aglio a lamelle, timo fresco e una spolverata di sale e zucchero. Cuoci nella parte centrale del forno a 140°C per circa un'ora e mezza; devono essere asciutti e morbidi.

Asciuga gli spaghetti di zucchine e cetrioli con carta da cucina. Poi condiscili con 2 cucchiai di olio, pepe, 5 foglie di basilico e 2 di menta spezzettate a mano. Aggiungi i pomodorini e il primo sale sbriciolato grossolanamente. Se ti piace, spolverizza con una macinata di pepe.

la ricetta in più

Anguria al profumo di menta

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura nessuna

800 g di anguria - 400 g di primosale - 2 cetrioli - 1 limone - 1 mazzetto di menta fresca - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia l'anguria privala della scorza e riducila a cubetti. Mettila da parte in una ciotola e inizia a condirla con un cucchiaio di olio extravergine di oliva. Monda i cetrioli e riducili in pezzetti, versali nel bicchiere del mixer e frulla. Aggiungi un cucchiaio di olio, il succo di un limone spremuto e un cucchiaino di sale. Mescola bene e raffredda in frigorifero. **Apri il primosale** ed elimina l'acqua, eventualmente tampona la superficie del formaggio con un foglio di carta da cucina. Poi taglialo a cubetti e uniscilo all'anguria, condisci l'insalata con l'emulsione di olio e cetriolo, aggiusta di sale e mescola delicatamente. **Lava e asciuga** le foglie di menta, spezzettale e mettile nell'insalata. Servi aggiungendo qualche foglia di menta come guarnitura.

8 idee con il pesce AZZURRO

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI**
FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

"Le sarde a beccafico sono siciliane e ogni città ha la sua versione: a Palermo con pinoli e uvetta mentre a Messina si servono con il pomodoro."

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Sarde a beccafico alla catanese

Per 4 persone
1 kg di sarde - 3 uova- 50 g di pecorino - 50 g di caciocavallo - 150 g di pangrattato - olio di semi di arachide - salvia -farina - sale - pepe

Pulisci le sarde, elimina le teste, aprile a libro, e sfila la lisca centrale. Poi sciacquale velocemente sotto l'acqua corrente fredda.
Mescola 100 g di pangrattato con il pecorino e il caciocavallo grattugiati, unisci l'aglio e il prezzemolo tritati, 1 uovo e il sale. Amalgama il composto.
Farcisci metà delle sarde con il composto e copri con quelle restanti, infine chiudi facendo una leggera pressione con le mani. Sbatti le uova rimaste. Passa le sarde a beccafico prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato.
Versa abbondante olio di semi in un'ampia padella e friggi le sarde 2 minuti per lato, fino a quando saranno ben dorate. Lasciale scolare su carta da cucina, regola sale, pepe e servile ben calde.

Sardine in pastella con fagiolini freschi

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 15 minuti

600 g di sardine - 2 uova - 150 g di pangrattato 600 g di fagiolini - olio di semi di arachide - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava ed eviscera le sardine sotto l'acqua corrente e poi asciugale. Sbatti le uova in un piatto, versa il pangrattato in una ciotola e passa le sardine nell'uovo e nel pangrattato.
Sciacqua i fagiolini, elimina le estremità e falli cuocere velocemente, in modo che risultino croccanti; se non sono freschissimi, lasciali cuocere qualche minuto di più.
Versa abbondante olio di semi in una padella capace e portalo a temperatura di 185°C, poi friggi le sardine poche alla volta e lasciale scolare su carta da cucina. Condisci i fagiolini con olio, sale e pepe. Servi le sardine fritte accompagnate dai fagiolini. Le sardine in pastella si possono accompagnare anche con le taccole (chiamate anche "piselli mangiatutto"), sbollentate in acqua salata.

Preparazione 10 min.

Cottura 10 min.

"Le lorigghittas (anellini in sardo) sono un formato di pasta fresca a base di semola di grano duro e acqua, tipico della Sardegna.

Pasta lorighittas con cime di rapa

Per 4 persone
350 g di pasta lorighittas - 800 g di cime di rapa - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino - 8 filetti di alici sott'olio - 1 sfilatino di pane - 5 cucchiai olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci le cime di rapa: elimina le foglie più dure e prendi solo le cimette e le foglie più tenere. Lavale accuratamente e lasciale sgocciolare in uno scolapasta. Trita l'aglio con il peperoncino.
In un tegame antiaderente tosta la mollica del pane sino a renderla croccante. Non aggiungere olio e girala spesso per non farla bruciare. Porta a bollore abbondante acqua salata e lessa le cime di rapa per qualche minuto. Scolale con una schiumarola e mettile in una ciotola. Nella stessa acqua cuoci la pasta.
Scalda un giro d'olio in un tegame, unisci il trito di peperoncino e aglio, i filetti di alici e mescola delicatamente per formare una cremina.
Versa la pasta con le cime di rapa in pentola, se non trovi i lorighittas puoi utilizzare le Casarecce e aggiungi il condimento. Fai saltare a fuoco vivo qualche secondo. Servi la pasta alle cime di rapa con la mollica tostata e qualche filetto di alice.

Dalla tradizione

Le Casarecce sono un tipo di pasta tradizionale, trafilato a bronzo e impastato con grano lavorato a pietra. La forma particolare è ideale per raccogliere il condimento. (La Molisana, Caserecce 500 g al prezzo di € 0,89).

Sardenaira

Per 4 persone
150 g di farina 00 - 150 g farina Manitoba - 5 g di lievito di birra - 30 ml di olio di oliva - 1 cucchiaino di zucchero - 300 g di passata di pomodoro - 3 spicchi di aglio - 6 filetti di acciughe - capperi sotto sale - olive taggiasche - origano - sale - pepe

Prepara la pasta: versa in una ciotola 150 ml di acqua a temperatura ambiente, il lievito sbriciolato e lo zucchero. Mescola bene e lascia riposare per 5 minuti. Poi, metti le due farine in una ciotola, sala, fai una cavità al centro e aggiungi poco alla volta il lievito sciolto nell'acqua mescolando con un cucchiaio e alternandolo con l'olio.
Impasta con le mani fino a ottenere un composto liscio, omogeneo e molto morbido. Mettilo in una ciotola unta, copri con pellicola trasparente e fai lievitare per almeno 2 ore. Riprendi l'impasto e lavoralo una seconda volta poi ungi una teglia e stendi l'impasto. Lascia riposare ancora per un'ora.
In una padella larga versa un cucchiaio d'olio, fai rosolare uno spicchio d'aglio e un filetto di acciuga. Aggiungi la passata di pomodoro e cuoci per qualche minuto. Condisci con olio, sale e origano. Distribuisci la salsa sull'impasto. Aggiungi le olive taggiasche, i capperi, qualche filetto di acciuga e l'aglio. Inforna a 200°C e lascia cuocere per 30 minuti.

una SCELTA *PRATICA*

Il "pesce azzurro" non esiste in natura come categoria scientfiica, ma esiste come classificazione commerciale. Sono stati assimilati e messi insieme alcuni pesci che hanno caratteristiche comuni da un punto di vista fisiologico e nutrizionale, ma nella realta appartengono a famiglie e generi differenti. Li accomuna tuttavia la ricchezza di Omega 3, il dorso argentato che vira al blu e il corpo affusolato.

Filetti di alici

Le nuove alici Rizzoli sono conservate in uno speciale blend di oli che non cristallizza in frigorifero e rende i filetti ancora più piacevoli al palato. (Alice Rizzoli, in vendita a € 4,19).

Preparazione 120 min.

Cottura 40 min.

"La Sardenaira è una focaccia tipica della Liguria, il suo nome deriva dal fatto che in origine era farcita con le sarde, pesce povero ma saporito."

PROVALE **anche** così

Puoi divertirti a preparare le polpette di alici in modi differenti, per esempio con le melenzane o le zucchine. Aggiungi alle dosi a lato 150 g di melenzane o zucchine tagliate a cubetti piccoli, scottale in padella con un filo d'olio e poi procedi come da ricetta. Puoi accompagnarle anche con un ketchup di pomodori pachino rossi. Anche in questo caso sarà sufficiente sostituire i pomodori gialli con quelli rossi e il peperone giallo con uno di colore rosso.

Polpettine di alici e ketchup di datterini gialli

Per 4 persone
440 g di alici - 4 uova - 125 g di ricotta - 110 g di pangrattato più quello per impanare - 1 limone - 40 g di grana padano - prezzemolo - olio di semi di arachide - sale - pepe. Per il ketchup: 250 g di datterini gialli - 1 peperone giallo - 1 carota - 25 cl di aceto di mele - 100 g di zucchero di canna - 2 cucchiai di miele

Pulisci le alici e falle cuocere rapidamente in una padella con un filo di olio. Toglile dalla pentola e mettile in una ciotola. Aggiungi 2 uova, la ricotta, il pangrattato e il grana padano. Mescola bene e verifica la consistenza dell'impasto; se è troppo morbido aggiungi del pangrattato, se invece è troppo sodo 1 cucchiaio di latte o di acqua.
Forma le polpette, passale nelle uova restanti sbattute e nel pangrattato rimasto.
In una padella capiente scalda abbonante olio di semi scaldato a 185°C. e friggi le polpette poche alla volta.
Lava i pomodorini e tagliali a metà, versali in un pentolino, aggiungi il peperone a pezzetti, la carota a dadini, lo zucchero di canna e lascia cuocere fino a quando i pomodorini saranno completamente sciolti. Poi, unisci il miele e fai cuocere ancora per qualche minuto. A questo punto, versa l'aceto di mele e cuoci ancora fino a quando il composto risulterà piuttosto denso, poi frulla con il mixer a immersione. Servi le polpette di alici fritte con il ketchup di pomodorini.

Preparazione 15 min.
Cottura 30 min.

"Il sapore dolce e la totale assenza di acidità del datterino giallo lo rendono particolarmente adatto alle salse agrodolci come il ketchup."

Preparazione 60 min.
Cottura nessuna

"Tra tutti i pesci azzurri le acciughe hanno il sapore più delicato e le lische quasi impercettibili, tanto che in molti casi non serve neppure eliminarle."

Acciughe marinate al limone

Per 4 persone
500 g di acciughe pulite - 30 ml di aceto - 4 limoni - 1 spicchio d'aglio - 2 peperoncini rossi freschi- bacche di pepe rosa - 6 ciuffi di prezzemolo - sale - olio extravergine d'oliva

Prepara la marinatura versa nel mixer il succo dei limoni filtrato, il prezzemolo, l'aglio, il sale, l'aceto, l'olio extravergine d'oliva e frulla per ottenere un'emulsione omogenea.
Adagia le alici pulite in una teglia, in modo che la parte interna sia rivolta verso l'alto e coprile con l'emulsione, il peperoncino a tocchetti e il pepe rosa in grani.
Lascia marinare in frigorifero per almeno 1 ora.
Trascorso il tempo scolale e trasferiscile in vasetti di vetro monoporzione. Insaporiscile con scorza di limone, un filo d'olio, bacche di pepe rosa e decora con foglie di prezzemolo.

Una *perla* di anguria

COSÌ DOLCE E CON POCHISSIMI SEMI, È PERFETTA PER LE TUE RICETTE ESTIVE

L'anguria, frutto simbolo dell'estate, con Perla Nera raggiunge il livello di eccellenza. La sua polpa extra dolce e croccante ha pochissimi semi, morbidi e bianchi, che la rendono super digeribile, adatta ai bambini e perfetta nelle ricette dolci o salate. Una semplice fetta è un dessert naturale e freschissimo, tagliata a cubetti accompagna il carpaccio, l'insalatona o la pasta fredda, nel frullatore ti aiuta a creare il cocktail dell'estate. Perla Nera ha un formato midi, tra i 3 e i 6 kg, così è più comoda da trasportare e conservare in frigo. Nasce dalla ricerca agronomica di tre aziende italiane leader dell'ortofrutta, che la coltivano nei migliori areali produttivi seguendo un rigido disciplinare. La riconosci dalla buccia scura e dal suo iconico bollino, la trovi nei migliori supermercati.

Una scelta *healthy*

Perla Nera è davvero dolcissima. In termini tecnici si dice che ha un grado BRIX più elevato, sempre con un livello di calorie molto basso e una percentuale di acqua superiore al 90%. In più è ricca di vitamine, sali minerali e licopene, un antiossidante che combatte i radicali liberi contrastando l'invecchiamento cellulare.

Scopri le ricette su anguriaperlanera.com

Turbante di pesce spatola

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 10 minuti

8 filetti di pesce spatola - 1 peperoncino rosso - 80 g di olive - 40 di capperi - bacche di pepe rosa - pangrattato - prezzemolo - aneto - aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava e pulisci i filetti di pesce spatola, passali nel pangrattato e arrotolali su se stessi. Ferma ogni filetto con uno stuzzicadenti. Ungi una teglia con l'olio, disponi i filetti di pesce, le olive, i capperi e inforna a 180°C per 10 minuti. **Trita finemente** il prezzemolo con il peperoncino rosso e metti da parte. Togli il pesce dal forno e servi con un giro di olio, aneto fresco e bacche di pepe rosa. **Puoi cuocere il pesce spatola** anche in padella, facendo attenzione a dorare tutti i filetti allo stesso modo. Il tempo di cottura resta più o meno 10 minuti. La cottura in padella però potrebbe render più difficile mantenere la forma "a turbante" e i filetti di pesce potrebbero arricciarsi su se stessi, assumendo una forma meno gradevole.

Preparazione 15 min.

Cottura 12 min.

"Per realizzare questa ricetta puoi utilizzare anche piselli congelati e sgombro al naturale. In questo caso dovrai modificare i tempi di cottura."

Mezze maniche rigate crema di piselli e sgombro

Per 4 persone
320 g di pasta tipo mezze maniche - 300 g di piselli freschi già sgranati - 6/8 fiori di zucca - 2 filetti di sgombro sfilettati - 1 spicchio di aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Apri i fiori ed elimina il pistillo e le parti esterne, tampona con una salvietta o un panno di carta umido. Lessa i piselli in acqua salata, scolali, frullane la metà e tieni da parte. Porta a bollore una pentola d'acqua salata e fai cuocere la pasta per circa 10 minuti (controlla il tempo di cottura sulla confezione). **In una padella scalda** un cucchiaio di olio con uno spicchio di aglio, aggiungi i piselli interi, i filetti di sgombro e la crema di piselli. Aggiungi un mestolo di acqua di cottura della pasta e mescola con cura. **Quando mancano 2 minuti** alla fine della cottura della pasta, aggiungila nella padella e falla saltare. Mescola e unisci i fiori di zucca. Quando gli ingredienti saranno perfettamente amalgamati, distribuisci la pasta nei piatti e condisci con un filo di olio e un pizzico di pepe.

consigli utili

finto TONNO?

Il tonnetto alletterato, la palamita e il tombarello sono tre pesci diversi che spesso si confondono l'uno con l'altro, tutti e tre assomigliano al tonno ma fanno parte della famiglia degli sgombri.

90

CALORIE

È la media per 100 grammi di pesce azzurro. Di tutti, lo sgombro è quello che vanta il miglior rapporto tra calorie, vitamine, acidi grassi essenziali e Omega 3.

DI **MARIA CRISTINA FERRARI**

barbeque

2 Cottura indiretta

La cottura indiretta è il sistema che più si avvicina al funzionamento di un forno, occorre dividere la camera in due parti: da un lato si posiziona la fonte di calore e dalla parte opposta si posiziona la pietanza. Chiudendo il coperchio si ottiene un sistema nel quale il calore non investe direttamente il cibo, ma circola all'interno della camera di cottura cuocendo in maniera dolce e in modo indiretto. Ottimo per cuocere grandi pezzi di carne.

1 Cottura diretta

Il barbeque è molto più versatile e complesso della griglia classica per questo consente diverse tecniche di cottura. Quella "diretta", delle diverse tecniche, è quella che più si avvicina alla griglia. Per cuocere in questo modo è sufficiente mettere gli alimenti sopra alla brace. Il fuoco farà il resto. Apparentemente semplice, richiede una buona esperienza e tanta abilità!

3 Cottura Low & Slow

Questa tecnica sfrutta la cottura indiretta a basse temperature (da 90°C a 120°C), e il tratto distintivo è la presenza di fumo. È possibile cuocere qualsiasi taglio di carne, anche di grandi dimensioni, ottenendo sempre ottimi risultati. Il valore aggiunto, in questo caso, è proprio la possibilità di profumare la carne grazie alla presenza di differenti essenze arboree.

per un ottimo BBQ

Un barbeque destinato a grandi cose per grandi cuochi e appassionati. Top di gamma dei bbq a carbone, Summit Kamado (**Weber**, S6 Ø 61, a partire da € 1.153,95) è ideale sia per grigliare ad alte temperature che per cotture "low & slow", garantendo il piacere della cottura originale con la facilità di accensione del gas e una stabilità di temperatura incomparabile.

Tagliata di manzo

Per 4 persone
Preparazione 50 minuti
Cottura 20 minuti

1 kg di controfiletto di manzo tagliato a fette da 250 g - rosmarino - salvia- timo - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per la salsa barbeque: 500 g di pomodori da salsa - 1 peperone rosso - 1 peperone giallo - 1 carota - 2 cucchiai di miele - 2 cucchiai di fumo liquido - 30 g di zucchero di canna - aceto di mele - sale - pepe

Prepara la marinatura della carne: in una ciotola versa l'olio, aggiungi il sale e il pepe. Trita le erbe aromatiche uniscile all'olio e sbatti bene. Metti la carne in una teglia, versaci sopra l'olio aromatizzato e massaggiala, fino a quando i pezzi saranno completamente unti.
Lascia riposare nella teglia per 30, 40 minuti intanto prepara la salsa barbeque. Lava e taglia a pezzetti piccoli le verdure, versa in una pentola l'olio di oliva e quando sarà caldo butta le verdure. Fai cuocere per 15 minuti poi aggiungi l'aceto di mele, il miele e il fumo. Fai cuocere ancora per 15 minuti poi frulla tutto.
Controlla la consistenza: la salsa deve risultare cremosa. Se è troppo liquida alza la fiamma, facendo attenzione a non bruciare il miele e lo zucchero di canna. Metti la carne sulla griglia calda e fai cuocere per circa 5 minuti per lato, controlla la cottura (questa dipende molto dal gusto personale). Finito di cuocere appoggia la carne nella teglia, copri con la stagnola e fai "riposare" per circa la metà del tempo di cottura. A questo punto puoi tagliare la carne a fette e servire con la salsa BBQ e qualche pomodorino.

ADATTI A TUTTE LE esigenze

DOPPIA GRIGLIA

La superficie di cottura è utilizzabile anche solo parzialmente, consentendo in tal modo un notevole risparmio energetico; ha un'esclusiva doppia griglia girevole che permette di girare anche i più delicati senza rovinarli; impugnatura in materiale termo isolante (**De Longhi** BQ80.X, € 170 discrezione del rivenditore).

COTTURA SENZA GRASSI

Zero fumo durante la cottura del cibo in casa, 5 temperature differenti, preparazione di cibi salutari senza grassi grazie alla sua superficie antiaderente. Una speciale vaschetta con acqua raccoglie i grassi (ed elimina il fumo) e può essere facilmente lavata in lavastoviglie (**Electrolux** Easygrill ETG 340 € 69,90).

ULTIMA GENERAZIONE

Sigmafocus e Diagofocus sono i barbeque della Focus di nuova generazione. Sigma un barbecue da muro, e il primo modello della linea bbq, di Focus. D'ingombro minimo, ideale per chi ha problemi di spazio e non vuole rinunciare al piacere di una grigliata open-air (**Focus** a partire da € 1.239).

MINIMO SPAZIO

Da oggi puoi gustarti una bella grigliata all'aria aperta anche se non hai un giardino: questo barbeque da tavolo occupa poco spazio, basta un terrazzo! Funziona con normale carbonella, facile da accendere, ha una turboventola che lo rende ad alta efficienza e pronto all'uso in soli 5 minuti dall'accensione (**Tescoma**, ø 40 cm, € 149,90).

DE LUXE

3 griglie + 1 piastra double-face in ghisa smaltata, 4 bruciatori in acciaio con accensione elettrica, diffusori di calore in acciaio, piano laterale con bruciatore inox e coperchio. Ampia vaschetta raccogli grasso in acciaio piano di lavoro laterale. Coperchio in acciaio e facile da posizionare (**Palazzetti** 160x60x109 € 4.200).

RUFFINO

Prosecco Rosé DOC

Ruffino presenta il suo primo Prosecco Rosé DOC, uno spumante metodo Martinotti prodotto da uve Glera (85%) e Pinot Nero (15%), caratterizzato da un perlage finissimo con aromi fruttati. Immediatezza, briosità e versatilità sono i punti di forza di questo Prosecco Rosé e in generale di un vino che è diventato uno dei simboli dell'Italia nel mondo. Un nuovo prodotto per la storica azienda vitivinicola di Pontassieve, ma anche per il panorama vitivinicolo nazionale, che ha visto aprirsi alla versione rosé. Questa etichetta nasce dall'esperienza coltivata negli anni nei possedimenti dei Poderi Ducali, l'ultima importante acquisizione dell'azienda vitivinicola, 130 ettari di vigneti situati tra le province di Venezia e Treviso. La scelta del consorzio nel disciplinare questo vino è apparsa quella di puntare ad un Prosecco che si attestasse su un'alta qualità media. L'introduzione del solo Pinot Nero come uva complementare alla Glera e l'obbligo di uscire con un vino millesimato sono due parametri che vanno senza dubbio in questa direzione.

FERRERO

Novità: i Gelati

Arrivano sul mercato i Gelati Ferrero: gli stecchi con Ferrero Rocher Classic, Ferrero Rocher Dark e Raffaello, e i ghiaccioli con Estathé Ice Limone ed Estathé Ice Pesca. Ferrero Rocher Classic con morbido gelato alla nocciola, variegato, e copertura croccante di cioccolato al latte e nocciole tostate, sarà disponibile anche la versione Ferrero Rocher Dark, con le stesse caratteristiche interne ad eccezione della copertura di cioccolato fondente e nocciole tostate. Raffaello, invece, racchiuderà un morbido gelato al cocco in una copertura croccante al gusto della omonima specialità, ricoperta di scaglie di cocco e mandorle. I ghiaccioli Estathé Ice contengono vero infuso di foglie di tè, senza coloranti, conservanti, aromi artificiali e glutine, e sono disponibili nelle due versioni classiche con succo di limone o pesca.

MARCATO

"Ravioli like a pro"

Disponibile in edizione limitata, il set Ravioli like a Pro di Marcato include tutti gli accessori indispensabili per realizzare in casa i ravioli: il pratico raviolatore della Classic, un mattarello in legno, tre stampini per ravioli, un grembiule, un canovaccio e un ricettario. Il raviolatore della linea Classic Marcato è realizzato in alluminio pressofuso che garantisce un taglio netto della sfoglia e permette la realizzazione di 24 ravioli grazie anche all'utilizzo del solido mattarello in legno massello di pero. Con pochi e semplici gesti si possono creare non solo ravioli della tradizione, ma anche ricette internazionali grazie al pratico ricettario presente all'interno del set. Disponibile fino ad agosto.

MARTINI ALIMENTARE

Concorso a premi "La fortuna vien grigliando"

I Mini Spiedini di pollo e di suino di Martini Alimentare sono la soluzione vincente a tavola e l'occasione giusta per aggiudicarsi uno dei prestigiosi barbecue in palio firmati Weber. Per partecipare basta acquistare i Mini Spiedini fino al 31 luglio e inviare tramite SMS oppure online sul sito legrigliate.it il numero del documento e il codice RT dello scontrino. Appetitosi e versatili, i Mini Spiedini sono fatti di carni selezionate e controllate garantite dalla filiera Martini. Disponibili in due versioni con pollo o suino, si presentano in formato mini per una cottura più uniforme e veloce.

NIMS

Frigo Gasatore compatto Star Tap

Star Tap è la soluzione ideale per avere sempre a portata di mano acqua di ottima qualità. Compatto, pratico ed innovativo, il frigo gasatore distribuito da Nims si distingue per il suo design e per la sua efficiente tecnologia refrigerante. Le sue dimensioni ridotte consentono il minimo ingombro. Star Tap eroga acqua microfiltrata: fredda oppure a temperatura ambiente, liscia o frizzante. Star Tap ha due modalità di utilizzo: può essere allacciato alla rete idrica di distribuzione dell'acqua potabile oppure può funzionare in autonomia, con il proprio serbatoio. Il suo innovativo sistema tecnologico permette una riduzione dei consumi energetici. Grazie al suo refrigeratore, i tempi di raffreddamento dell'acqua sono ridotti e si può regolare con precisione la temperatura scegliendo tra cinque diverse opzioni. Pluricertificato, il filtro inserito all'interno di Star Tap esegue un'efficace microfiltrazione dell'acqua potabile, riducendo odore e sapore di cloro, la presenza di sedimenti e di composti organici, e conservando allo stesso tempo calcio e magnesio, fondamentali per il corretto funzionamento del metabolismo. Per informazioni contattare NIMS al numero 840040404 o visitare il sito http://www.nims.it/linea-benessere/star-tap.

ALCE NERO

Nuovi Bisco Gelati

I nuovi Bisco Gelati Alce Nero vengono preparati solo con ingredienti biologici selezionati, accuratamente lavorati attraverso un processo di produzione garantito da rigorosi e continui controlli in ogni sua fase. Sono realizzati senza aggiunta di aromi, coloranti, sciroppi o conservanti e sono dolcificati solo con zucchero di canna biologico e un po' di miele. Ciascun Bisco Gelato Alce Nero è composto da due gustosi biscotti ripieni di soffice gelato, per un perfetto equilibrio tra sapori e consistenze. Per realizzare la parte biscottata, Alce Nero utilizza farro biologico coltivato in Italia. La parte gelato, invece, viene fatta con latte fresco biologico proveniente solo da allevamenti siciliani selezionati e controllati. Un tocco di panna biologica arricchisce la ricetta, conferendo maggiore cremosità al gelato, e irresistibili scaglie di cioccolato fondente bio aggiungono l'elemento croccante. Due le referenze: Bisco Gelato al Cioccolato e Bisco Gelato alla Stracciatella.

MOWI

Mowi Signature Salmone affumicato

Il salmone affumicato Mowi Signature è un prodottodi eccellenza, a partire dalle materie prime: 100% puro, perché allevato senza antibiotici e alimentato senza OGM, sempre da salmone fresco. Dopo un'attenta selezione dei migliori filetti, il salmone affumicato Mowi Signature viene salato a secco con sale marino e delicatamente affumicato su legno di faggio per diverse ore, durante le quali la temperatura e l'umidità sono costantemente monitorate per garantire un aroma e un sapore straordinari. La confezione in plastica riciclata e trasparente, che mantiene tutta la freschezza e la morbidezza delle fette, garantisce un'assoluta trasparenza. Un QR code sulla confezione permette la totale tracciabilità. Disponibile in Esselunga.

CAVIRO

Romagna DOC Trebbiano

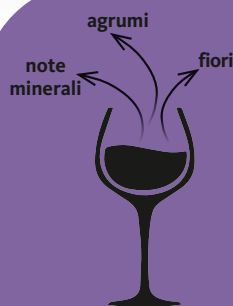
Romagna DOC Trebbiano Vigneti Romio è la nuova referenza dell'omonima linea presentata da Caviro per celebrare il patrimonio vitivinicolo romagnolo attraverso i vini Doc più caratteristici del territorio e presenti nella grande distribuzione. Come tutte le referenze di Vigneti Romio, la bottiglia racconta un tratto distintivo della cultura romagnola attraverso la sua raffigurazione in etichetta per mano di un'artista del territorio. Lo stesso Romagna DOC Trebbiano, un grande classico del territorio, diviene un simbolo del legame alla vita e alla terra. Alla vista si presenta con un colore giallo paglierino deciso e riflessi tendenti al verde, mentre al naso rivela profumi floreali delicati e persistenti.

DI **M.C. FERRARI**

Müller Thurgau
Durello Brut

Il **Maximilian I Müller Thurgau Durello** è uno spumante Brut ottenuto dalle omonime ed eccellenti uve caratteristiche delle colline del veronese e del vicentino che si riconoscono per i profumi floreali del biancospino e dal gusto aromatico di mela Golden e pesca gialla. Questo vino **racchiude il sapore della terra** da cui proviene, un suolo di origine vulcanica che gli conferisce note minerali e una freschezza agrumata con un finale piacevolmente sapido, **perfetto da sorseggiare** come aperitivo, in abbinamento a formaggi e salumi, ma ottimo anche con antipasti, risotti e carni bianche. Naturalmente adatto a conchiglie e crostacei. Il Maximilian I Müller Thurgau Durello di Cantina Soave, come tutti i Maximilian I, è prodotto nel rispetto di una **filiera sicura e controllata**, dal vigneto alla bottiglia. Cantina di Soave, che detiene il marchio Maximilian I ormai da moltissimi anni, si posiziona tra le prime 10 aziende spumantistiche italiane.

ZONA DI PRODUZIONE

Questo vino spumante Brut è ottenuto dalle uve Müller Thurgau Durella provenienti dall'omonimo vitigno autoctono coltivato nella zona collinare dei Monti Lessini, tra la provincia di Verona e di Vicenza.

PRENDI NOTA GLI AROMI

Caratteristica del Müller Thurgau Durella il sentore minerale e le note agrumate che accompagnano il profumo del biancospino e il retrogusto fruttato della mela Golden e della pesca gialla.

la giusta ricetta

CAPESANTE con cavoletti DI BRUXELLES

Scaldate due cucchiai di **olio extravergine di oliva** e rosolate 3 **spicchi di aglio** a fuoco vivace. Non appena iniziano ad assumere un colore dorato, aggiungete 450 g di **cavoletti di Bruxelles** a pezzi, opportunamente puliti (eliminate le prime foglie e spuntateli) e lavati. Quindi aggiungete 80 g di **cipollotti** tagliati a pezzi grossolani. Quando i cavoletti di Bruxelles sono rosolati e leggermente appassiti, trasferiteli in un piatto e teneteli da parte al caldo. Nella stessa padella aggiungete un cucchiaio di olio extravergine di oliva e fate rosolare 450 g di **capesante** a fiamma alta, scottandole 3-4 minuti per lato, regolando di **sale e pepe**. Servite le capesante sopra un letto di cavoletti di Bruxelles spolverizzando con poco pepe.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Mica pizza e fichi

"Mica pizza e fichi!": il famoso adagio rimarca le origini povere dell'abbinamento tra la focaccia (pizza per i romani) e i frutti più dolci dell'estate, e sapete che c'è? Evviva! Evviva le ricette contadine, quelle popolari, quelle nate non per stupire, ma per sfamare. Con l'effetto collaterale di essere buonissime. La mia pizza ai fichi ha una crosticina filante di formaggio francese e farina di nocciole nell'impasto, ma non chiamatela gourmet: è solo molto, molto buona.

Miscelate 250 g di **farina 0** con 200 g di **farina integrale** e 1 bustina di **lievito di birra secco**, unite 250 ml di **acqua tiepida** e iniziate ad impastare con un cucchiaio di legno. Unite anche 50 ml di **olio extravergine di oliva** a filo. Lasciate assorbire i liquidi e unite 10 g di **sale fine**. Proseguite a impastare a mano per 10-15 minuti, fino a quando l'impasto sarà ben incordato, formate una palla e sistematela in una ciotola unta d'olio. Coprite con un canovaccio e fate lievitare nel forno spento con la luce accesa fino al raddoppio: ci vorranno circa 3 ore. Una volta lievitato, recuperate l'impasto e dividetelo in due parti con una spatola. Stendete ogni metà in una teglia da forno unta d'olio, allargandolo delicatamente in punta di dita. Fate riposare mezz'ora. Cuocete in forno a 220°C per circa 15 minuti. Intanto tagliate a fette 200 g di **camembert** e a rondelle 8 **fichi neri**, senza eliminare la buccia. Sfornate e distribuite il camembert, 50 g di **grana** e 4 fichi sulla focaccia. Rimettete in forno, in modalità grill, e proseguite la cottura per 5-10 minuti. Sfornate, aggiungete i restanti fichi, una manciata di **rucola** e condite con un filo d'olio e una macinata di sale e di pepe.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

"Gomasio" alternativo
Se le nocciole ti piacciono un sacco, tostane una manciata, tritale abbastanza finemente e uniscile a una parte di sale. Mescola bene e usa il tuo gomasio alle nocciole al posto del sale per condire la pizza ai fichi e anche le insalate!".

"Come si riconoscono i fichi buoni? Se li cogli dall'albero, riconoscerai il grado perfetto di maturazione perché i frutti si staccheranno dal ramo con sorprendente facilità, senza opporre alcuna resistenza al gesto, come se non aspettassero altro che essere colti. Se li compri, sceglili paffuti e non aver paura delle spaccature: sono sinonimo di frutti dolcissimi e naturali".

e in più...

menu green
72 ESTATE, PROFUMO DI LAVANDA

idee vegetariane
74 8 IDEE CON PANE E POMODORO

delizie dal fruttivendolo
80 RAVANELLI

sano e buono
82 CETRIOLI

ecoliving
86 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
87 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

estate profumo di lavanda

Freschi o secchi non importa, i fiori trovano numerosissimi impieghi in cucina: dalla pasticceria, dove vengono utilizzati da sempre, ai piatti gourmet fino a raggiungere le nostre tavole con proposte semplici, golose e profumate

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

Farro con verdure

Per 4 persone

280 g di farro perlato - 4 zucchine - 2 carote - 2 cipolle rosse - 1 mazzetto di erbe provenzali (rosmarino, timo, origano, santoreggia) - olio extravergine di oliva - 1 cucchiaio di fiori di lavanda essiccati - sale - pepe

Sciacqua bene il farro sotto l'acqua fredda. In una pentola alta fai bollire dell'acqua con i fiori di lavanda confezionati in un sacchetto di garza. Intanto lava, asciuga e taglia le zucchine e le carote. Falle saltare rapidamente in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio. Aggiusta sale e pepe. Quando l'acqua avrà raggiunto il bollore, togli i fiori di lavanda, versa il farro e lascia cuocere per circa 20 minuti (controlla i tempi di cottura indicati sulla confezione).
Scola il farro prima che sia cotto completamente e conserva 2, 3 cucchiai dell'acqua di cottura. Trasferisci il farro nella padella con le verdure e fai cuocere ancora per qualche minuto.
Aggiungi le erbe provenzali; se necessario bagna con un mestolo di acqua di cottura. Una volta cotto completamente, trasferisci il farro in un piatto da portata e completa con le cipolle tagliate finemente e un giro di olio extravergine di oliva.

Farro italiano e biologico

Il farro perlato prodotto in Italia da coltivazioni biologiche è ideale per arricchire le insalate estive. (Alcenero, Farro perlato, prezzo consigliato € 2,60 per la confezione da 400 g.).

Panna cotta alle erbe di Provenza

Per 4 persone

500 g di panna fresca - 100 g di latte - 200 g di zucchero - 100 g di pistacchi - 12 g di colla di pesce - fiori di lavanda essiccati

Versa il latte in un pentolino e scaldalo a fuoco moderato. Quando inizia a sobbollire toglilo dal fuoco e versaci i fiori di lavanda, lascia in infusione per almeno 20 minuti. In un altro pentolino, lascia scaldare la panna e aggiungi 100 g di zucchero. **Metti a mollo** in una ciotola di acqua fredda la colla di pesce e falla ammorbidire, quindi elimina i fiori di lavanda dal latte e aggiungi la colla di pesce ammorbidita. Mescola con cura per sciogliere completamente la colla di pesce. Uniscila alla panna. **Porta a leggero bollore** e spegni il fuoco. Distribuisci la panna nelle scodelle e raffredda in frigorifero per circa 1 ora. Intanto, trita i pistacchi. Trascorso il tempo di riposo servi la panna cotta alla lavanda con un'abbondante spolverata di pistacchi tritati.

... e se fosse aromatizzata?

Puoi ottenere una panna cotta ai lamponi semplicemente aggiungendo al termine della cottura la coulis di frutta: cuoci in un pentolino a fuoco dolce 200 g di lamponi e 100 g di zucchero semolato, quando i lamponi saranno sciolti togli dal fuoco e fai raffreddare, quindi aggiungi la coulis alla panna.

Preparazione 45 min.

Cottura 25 min.

Omelette con formaggio fresco

Per 4 persone

8 uova - 240 g di ricotta di capra - 40 g di burro - 12 pomodori datterini - 80 g di piselli - fiori di lavanda - 1/2 bicchiere di latte - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lascia i fiori di lavanda in infusione nel latte per circa 30 minuti. Trascorso il tempo, eliminali dal latte, aggiungi la ricotta di capra e mescola per ottenere una consistenza morbida ma compatta aggiungendo eventualmente del latte. Aggiusta di sale e pepe. **Metti la ricotta** da parte. Lava e taglia i pomodori a spicchi e scotta i piselli. Dividi gli ingredienti in quattro parti e prepara le omelette una per volta. **In una ciotola sbatti** due uova e cuocile in una padella antiaderente nella quale avrai fatto sciogliere 10 g di burro. Farcisci con una parte di ricotta, piselli e pomodorini e ripiega l'omelette a portafoglio.

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

8 piatti con pane E POMODORO

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **M.C. FERRARI** RICETTE DI **ALEX LI CALZI**
FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

"Per un gusto più deciso, prova a sostituire le mozzarelle ciliegine con qualche cubetto di provola dolce oppure affumicata".

Spiedini con crostini e mozzarelline fritte

Per 4 persone
4 baguette integrali - 800 g di mozzarelle ciliegine - 100 g di formaggio Camembert - 400 g di pomodori datterini colorati - 3 uova - 100 g di pangrattato - 2 zucchine - olio di semi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia le baguette di pane integrale a fette spesse circa 1 centimetro. Poi, tostale in padella con un giro d'olio extravergine di oliva per renderle croccanti e tieni da parte. **Passa le mozzarelline** nellle uova sbattute e poi nel pangrattato. Versa abbondante olio di semi di arachidi in una padella dai bordi alti e portalo alla temperatura di 180 °C, aggiungi le mozzarelle impanate, poche alla volta e friggile. Taglia le zucchine a fettine sottili per il lungo e cuocile pochi minuti in padella con 1 cucchiaio di olio extravergine. **Per servire** alterna su un lungo spiedo un crostino di pane, un pomodorino, una fettina di Camembert,una mozzarellina, una fetta di zucchina e poi ricomincia nello stesso ordine, avendo cura di terminare sempre con il pane abbrustolito.

Provola alla pizzaiola

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

300 g di pancarrè - 200 g di passata di pomodoro - 150 g di mozzarella - 150 g di provola - 60 g di Parmigiano - 1 cipolla dorata - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Con l'aiuto di un matterello assottiglia le fette di pancarrè riducendone lo spessore della metà. Accendi il forno a 170°C. Rivesti una teglia con carta da forno e cuoci le fette di pane, leggermente imburrate, per 15 minuti.
Prepara la salsa di pomodoro versa 2 cucchiai di olio extravergne di oliva in un tegame, scaldalo e poi aggiungi la cipolla a fettine sottili. Quando ha preso colore, versa la passata di pomodoro, cuoci per qualche minuto, insaporisci con il basilico e il sale.
Fodera una teglia unta con le fette di pancarrè, versa il pomodoro, stendilo con una spatola e copri con le fette di provola. Forma un altro strato con il pancarrè e aggiungi il pomodoro e la mozzarella a fette. Ripeti con il pane, il pomodoro e termina con le fette di provola. Spolvera con il parmigiano e informa per 5 minuti a 175°C. Servi ben calda e filante.

"Semplice e pratica perché non richiede cottura, la panzanella è un piatto di recupero. Basta avere il pane raffermo, aggiungere le verdure preferite e condire".

Panzanella classica con verdure estive

Per 4 persone
2 pomodori ramati - 16 foglie di basilico - 400 g di pane - 1 cipolla rossa - 1 cetriolo - olio extravergine di oliva- sale - pepe

Pela e taglia la cipolla a fettine sottili. Poi immergila in una ciotola con acqua e un cucchiaio di aceto bianco. Pela il cetriolo, taglialo a fettine sottili e tieni da parte. Lava i pomodori e tagliali a spicchi.
Metti il pane in una ciotola capiente e bagnalo leggermente con una miscela di acqua e aceto (1 cucchiaio di aceto e 2 di acqua). Quando sarà inumidito, strizzalo delicatamente e spezzettalo con le mani.
Trasferiscilo in una insalatiera capiente, aggiungi le cipolle sgocciolate dall'acqua, i cetrioli e i pomodori. Profuma con le foglie di basilico e condisci con olio di oliva, mescola per amalgamare e regola sale e pepe.
Fai raffreddare la panzanella in frigorifero per almeno un'ora prima di servirla.

Melanzane a barchetta

Per 4 persone
2 melanzane lunghe - 2 pomodori ramati - 2 fette di pane rustico - 100 g di parmigiano grattugiato - 1 spicchio aglio - basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia a metà le melanzane e svuotale della polpa. Condiscile con olio e sale e cuocile in forno ventilato a 180 °C per 20 minuti. Taglia a cubetti la polpa delle melanzane e i pomodori. In una padella antiaderente rosola lo spicchio di aglio pelato con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva.
Aggiungi i cubetti di melanzane e pomodori e cuoci a fiamma media per 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Elimina la crosta del pane e taglia la mollica a cubetti, uniscila alle verdure cotte, aggiungi 50 g di parmigiano grattugiato, sale, pepe e amalgama con cura.
Farcisci le melanzane cotte in forno e intiepidite con il composto di verdure e pane, poi spolverizza con il parmigiano grattugiato restante. Fai gratinare in forno con la sola funzione grill per 5 minuti e servi.

Preparazione 15 min.
Cottura 25 min.

"La ricetta napoletana originale prevede di aggiungere olive nere, capperi, origano e di spolverizzare con pangrattato".

come SI CONSERVANO *IN FRIGO*

I pomodori vanno nella parte più bassa del frigorifero e così durano una settimana. Perché durino di più puoi fare la conserva, farli seccare al sole o congelarli interi e ben lavati.

5 mila LE VARIETÀ

di pomodoro, che assume dimensioni, forme e persino colori differenti, tra i più famosi i Pachino, i cuore di bue e i pomodorini del piennolo.

PROVALE al sugo

Le polpette di pane e pomodoro si prestano bene anche alla classica cottura al sugo. Per prepararle fai colorire uno spicchio d'aglio in un'ampia padella con l'olio extravergine, poi elimina l'aglio e aggiungi circa 400 g di passata di pomodoro. Metti il coperchio e lascia sobbollire per almeno 15 minuti, regola il sale. Intanto prepara e friggi le polpette come spiegato nella ricetta qui accanto. Aggiungile al sugo e lascia insaporire a fiamma bassa. Profuma con qualche foglia di basilico, spegni e servi.

"Passa gli alimenti nella farina di mais per renderli più croccanti. Ottieni lo stesso risultato con il pane panko, molto diffuso in Giappone.

Polpettine con salsa alla senape

Per 4 persone
100 g di pane secco - 200 g di pomodorini - 100 g di pecorino - 2 uova - 100 g di farina di mais. Per la salsa alla senape: 2 pomodori- 2 cucchiaini di senape in polvere - 1 cucchiaio di aceto di mele - tabasco - erba cipollina - olio di semi di girasole - sale

Elimina la crosta del pane, sminuzza la mollica e versala in una ciotola. Aggiungi i pomodorini tagliati a pezzetti, le uova e amalgama con cura. Poi forma le polpettine con le mani inumidite. Passale nella farina di mais e poi disponile sopra un vassoio e lascia rassodare in frigorifero per 30 minuti. Friggi le polpettine, poche per volta, in abbondante olio di semi di girasole bollente. Lasciale asciugare su carta da cucina.
Prepara la salsa alla senape: lava i pomodori, asciugali ed elimina i semi. Poi, tagliali a pezzetti e versali nel bicchiere del mixer. Aggiungi la senape, l'erba cipollina e aziona il mixer fino a quando i pomodori saranno ridotti in crema. A questo punto, inizia a versare a filo l'olio di semi di girasole, fino a quando la salsa inizia a montare. A questo punto, versa nel bicchiere del mixer l'aceto, il tabasco e aziona nuovamente.
Servi le polpettine ben calde accompagnate dalla salsa e dall'erba cipollina.

Preparazione 45 min.

Cottura 15 min.

"La ricetta originale, a base di prosciutto cotto, formaggio Comté e besciamella è il sandwich prediletto dagli habitué dei bistrot parigini".

Croque monsieur all'italiana

Per 4 persone
8 fette di pane di Altamura - 8 pomodori datterini - 4 fette di provolone - erba cipollina - olio di oliva - sale
Per la besciamella: 50 g farina - 50 g burro 200 ml di latte - sale - pepe

Prepara la besciamella versando in un tegame il burro e la farina. Fai sciogliere a fuoco basso mescolando con un cucchiaio di legno e poi aggiungi il latte a filo senza smettere di miscelare. Regola il sale e continua a cuocere fino a ottenere una salsa piuttosto densa.
Spalma un velo di besciamella sopra le fette di pane di Altamura, copri con le fette di provolone e cuoci in forno a 200 °C fino a quando il pane è dorato e il formaggio sciolto.
Lava i pomodori datterino e tagliali a metà. Scalda il forno a 130 °C e infornali per 15 min. Servi i croque monsieur guarniti con i pomodorini arrosto e qualche filo di erba cipollina sminuzzata. Se ti piace decora con una foglia di lattuga croccante.

Pane frattau

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 27 minuti

14 fogli di pane carasau - 4 uova - 500 ml di brodo vegetale - 500 g di passata di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 1/2 cipolla - 1 cucchiaio di aceto - olio extravergine di oliva - pecorino - basilico- sale - pepe

Prepara il sugo trita la cipolla, pela l'aglio e falli dorare con un giro d'olio in un tegame. Unisci la passata, sala e cuoci 15 minuti coperto. Elimina l'aglio aggiungi il basilico e tieni da parte al caldo. **Porta a bollore** il brodo di carne e spezza i fogli di pane carasau in 4 pezzi. Appena il brodo inzia a bollire, immergi per pochi secondi i pezzi di pane, uno alla volta, aiutandoti con una schiumarola. **Distribuisci uno strato** di pane ammorbidito in ogni piatto e condisci con 1 cucchiaio di sugo di pomodoro e pecorino grattugiato, formando 3 strati in ogni piatto.Tieni da parte al caldo. **Per le uova in camicia** versa il brodo di carne in un pentolino e porta a bollore. Abbassa la fiamma e unisci 1 cucchiaio d'aceto. Mescola con il cucchiaio, sguscia 1 uovo in un piattino e versalo nel vortice. Cuoci per 3 minuti e scola con la schiumarola. Ripeti con le altre 3 uova e servi il pane frattau con l'uovo in camicia.

"Nella versione tradizionale fiorentina si usa il pane toscano sciocco (non salato), si profuma con aglio e basilico e non si utilizza la feta.

Preparazione 10 min.

Cottura 25 min.

Pappa al pomodoro fredda con cetrioli

Per 4 persone
1 cipolla di Tropea -1 spicchio di aglio - 4 fette pane rustico - 4 pomodori tondi - 50 g di feta - 100 g di cetrioli - olio extravergine di oliva - basilico - sale - pepe

Versa in un tegame un cucchiaio abbondante di olio, appena è caldo, unisci la cipolla di Tropea a fettine sottili e lasciala cuocere a fuoco lento. Aggiungi lo spicchio d'aglio e, appena prende colore, unisci i pomodori tagliati a cubetti. Cuoci per qualche minuto quindi versa 2 bicchieri d'acqua e sempre a fiamma bassa fai sobbollire 10 minuti. Elimina la crosta del pane, taglia a cubetti la mollica e versala nel tegame **Lascia cuocere** fino all'assorbimento totale del liquido, calcola circa 5 minuti, mescolando per evitare che la pappa si attacchi al fondo del tegame. Lascia raffreddare completamente. **Prepara il crumble** lava i cetrioli, asciugali e tagliali a cubetti, fai la stessa operazione con la feta. Decora la pappa al pomodoro con il crumble di cetrioli e feta e termina con un giro d'olio extravergine di oliva e una fogliolina di basilico.

Immancabile SULLA *TAVOLA*

Pilastro dell'alimentazione umana fin dalla preistoria, nel tempo il pane ha preso mille forme differenti. Solo restando alla nostra tradizione, si passa dalla rosetta lombarda priva di mollica alla tonda muffuletta siciliana, passando per il pane toscano senza sale e il carasau sardo, sottilissimo e croccante. A cui si aggiungono impasti differenti: con farine integrali, frutta secca oppure lievito madre.

si può mangiare

Se ti hanno detto che per restare in forma devi rinunciare al pane, ti hanno mentito. Una dieta equilibrata comprende circa 50 g di pane al giorno, meglio se integrale.

Barbie
GIOCA CON LA MODA
SFILA CON BARBIE E COLLEZIONA
GLI ABITI PIÙ BELLI DI TUTTI I TEMPI!
Lasciati incantare da uno splendido guardaroba dedicato alla tua Barbie!
Una raccolta di stupendi vestiti ispirati a diverse epoche,
abbinati a raffinati accessori. E in più un comodo appendiabiti
per tenere in ordine i modelli.
PRIMA USCITA
SOLO
EURO 2,99*
* Prezzo rivista esclusa
Abito stile impero
Con questo abito a vita alta e strascico, la tua Barbie rivela la classe di una vera imperatrice.
E insieme al vestito, trovi anche la gruccia.
Dal 22 giugno IN EDICOLA con
sorrisi e canzoni TV
DONNA MODERNA
Scopri e acquista gli abiti della collezione su mondadoriperte.it
Barbie and associated trademarks are owned by and used under license from Mattel - 2021 © MATTEL
Da vendersi esclusivamente in abbinamento a Sorrisi e Canzoni Tv e Donna Moderna, in edicola questa settimana. La collezione
è composta da 45 uscite. *Prezzo prima uscita "Barbie gioca con la moda" € 2,99 + Sorrisi € 1,50 = € 4,49; "Barbie gioca con la moda"
€ 2,99 + Donna Moderna € 1,50 = € 4,49. Prezzo uscite successive: € 7,99* (salvo variazioni dell'aliquota fiscale). L'Editore potrebbe
essere obbligato per ragioni tecniche a cambiare l'ordine delle uscite. L'Editore si riserva anche il diritto di proporre alcune uscite
aggiuntive rispetto al piano iniziale dell'opera, al solo scopo di arricchirne la qualità e il pregio. Qualsiasi variazione sarà comunicata
nel rispetto delle norme vigenti previste dal Codice del Consumo (D.lgs. 206/2005).
AVVERTENZE: Non adatto ai bambini di età inferiore ai 36 mesi. Piccole parti possono essere ingerite o inalate causando il soffocamento.

A CURA DI **MICHELA SASSI**

NON SI BUTTA VIA NIENTE
Della pianta del ravanello si consumano le radici e le foglie, queste ultime si possono unire alle insalate, lessare oppure ridurre in pesto.

ravanelli

Buccia rossa e brillante, polpa bianca e succosa, scegli i ravanelli ben sodi, con le foglioline verdi e fresche e avrai così un prodotto veramente fresco, ottimo da consumare crudo e con tutta la buccia per arricchire e colorare insalate e panini. Per smorzare il sapore amaro ed esaltarne la croccantezza, **lasciali in ammollo in acqua e ghiaccio** per un'ora prima di consumarli. E non buttare via le foglie: basta lessarle per ottenere un saporito contorno. In più, hanno poche calorie: solo 16 ogni 100 grammi, contengono il 96 per cento di acqua, e una buona quantità di fibre. Proprietà che determinano un notevole **potere saziante**, caratteristica tipica di tutti gli ortaggi che, come i ravanelli (*raphanus sativus*), appartengono alla grande famiglia delle crucifere o brassicacee, che comprende ogni varietà di cavoli, i broccoli, la rucola e la senape. Il modo più semplice per apprezzarli è in pinzimonio con olio extravergine e limone.

Un mazzetto
I ravanelli coltivati in Italia costano circa 1 euro a mazzetto naturalmente il prezzo dei prodotti biologici può essere più alto.

SUCCO DISSETANTE con le ciliegie

Per 1 persona, servono 2 ravanelli e 10 ciliegie. Lava con cura gli ingredienti, snocciola le ciliegie e passa tutto nell'estrattore. Allunga con acqua o succo di limone e, se ti piace, servi con foglioline di menta. Una variante deliziosa prevede di sostituire le ciliegie con una fetta di ananas fresco. In ogni caso avrai un succo ricco di vitamine e dal potere disintossicante e antibatterico.

GERMOGLI GUSTO INTENSO

Estremamente decorativi, i germogli di ravanello sono di colore rosa e bianco con tenere foglioline verdi. Ma non vanno giudicati dall'aspetto delicato: il loro gusto è intenso e piccante, ottimo per esaltare le insalate e accompagnare anche i sapori più decisi come quelli di carni e legumi.

Fattoush libanese

Preparazione **10 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

240 g di insalata a piacere - 4 ravanelli - 12 pomodori datterini - 2 cetrioli - 2 cipolle rosse di Tropea - 240 g di pane libanese o di pita greca - prezzemolo fresco tritato - menta fresca - mezzo limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara il condimento In una scoldella versa l'olio, il sale, il pepe e spremi il succo di mezzo limone. Mescola bene fino a ottenere un'emulsione e tieni da parte. Intanto trita il prezzemolo e la menta e lava le verdure.

Taglia i ravanelli i cetrioli e le cipolle a fettine sottili. Taglia i pomodori a spicchi e metti tutto da parte. Lava e asciuga l'insalata e dividila in 4 ciotole. Distribuisci in ogni ciotola uguale quantità di verdura e unisci la menta e il prezzemolo.

Scalda il pane in una padella antiaderente e taglialo a spicchi regolari. Distribuisci il pane in ciascuna ciotola e condisci con la citronette.

Per arricchire le insalate

I tranci di tonno della linea benessere "Olio di Mare" sono arricchiti di Omega 3, ricavati da pesci pregiati senza ricorrere ad alcun trattamento chimico. (Tranci di tonno, IASA Linea benessere)

Pesto di foglie

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura nessuna

100 g di foglie di ravanelli - 20 g di mandorle sgusciate - 30 g di parmigiano reggiano - 10 di g olio extravergine d'oliva- 1 spicchio di aglio - 2 foglie di menta fresca - succo di limone - sale - pepe

Seleziona le foglie di ravanello più belle e tenere e lavale bene. Per ottenere un pesto dal profumo e dal gusto intenso lavora le foglie crude. Metti le mandorle, il parmigiano e tutti gli aromi nel bicchiere del tritatutto e inizia a frullare fino a ottenere una miscela omogenea e fine. **Aggiungi le foglie** di ravanelli, l'olio extravergine di oliva e continua a lavorare con il mixer. Regola la quantità di olio in base al tuo gusto. Se le foglie fossero coriacee puoi scottarle per qualche minuto in acqua salata. Falle raffreddare in acqua e ghiaccio per conservare il colore verde vivace quindi procedi come da ricetta. **Puoi utilizzare** il pesto di foglie di ravanelli ben diluito per condire un'insalata o gli stessi ravanelli, ottimo anche con le carni fredde.

cetrioli

Ipocalorici, freschi e ricchi d'acqua sono ideali per le insalate estive, a cui aggiungono gusto e croccantezza. E sono l'alimento perfetto per la dieta detox

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI**

Le parte centrale del cetriolo presenta i semi, che è meglio eliminare per preservarne digeribilità e croccantezza.

Anche se è considerato e consumato come una comune verdura, il cetriolo in realtà è un frutto, come è evidente dalla presenza di semi al suo interno. Appartiene alla famiglia delle *cucurbitacee*, come la zucca, la zucchina, il melone e l'anguria, tutti alimenti che contengono una grande quantità di acqua e anche una sostanza particolare, la *cucurbitacina*, dal sapore leggermente amaro. Per questo un tempo si usava immergere i cetrioli in acqua e sale oppure tagliarne le punte per poi strofinarle sul resto del frutto. Accorgimenti motivati dal desiderio ridurre il gusto amaro, ma che non servono più, perché di recente sono state isolate diverse varietà e ibridi che contengono poca o nessuna *cucurbitacina*.
Il fatto di essere ipocalorico, fresco e ricco di acqua, rende il cetriolo particolarmente consigliato durante le giornate più calde. Anche perché contiene nutrienti interessanti, come le vitamine, in particolare la **vitamina C** e quelle del **gruppo B**, che agiscono favorevolmente sul sistema nervoso. Inoltre, arricchisce la dieta con diversi minerali, come **potassio**, **fosforo**, **calcio** e **ferro**. Contiene poi un'alta percentuale di **fibre insolubili**, come la cellulosa, difficili da assorbire per l'organismo e che possono contribuire a creare stati di infiammazione. Se il consumo di cetrioli è quindi consigliato a chi non ha problemi di salute, perché favorisce l'idratazione e il transito intestinale, va invece limitato nel caso in cui si soffra di colite oppure di colon irritabile.

LE VARIETÀ PARIGINO E CAROSELLO

Le varietà più comuni di cetriolo sono il "verde lungo d'Italia" e il "marketer", entrambi dalla buccia verde e dalla polpa croccante. Il Parigino, invece, è più piccolo ed è perfetto sott'aceto. Assai ricercata la cultivar "carosello" o "barattiere", diffusa in Puglia e Sicilia. Dalla forma tondeggiante e dal gusto quasi dolce, è un ibrido spontaneo tra cetriolo e melone e si distingue per la maggiore digeribilità.

I nutrienti

La tabella riporta i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di cetrioli.

minerali	mg
Potassio	140
Fosforo	17
Calcio	16
Ferro	0,3

vitamine	mg
C	1 1
B1	0,2
B2	0,3
B3	0,6

Sotto aceto

Anche se sono buoni e rinfrescanti , è meglio limitare il consumo dei cetriolini sott'aceto. Infatti, contengono molto sale: quasi la metà della dose giornaliera consigliata (5 g).

Effetto detox

Protagonista assoluto della dieta detox il cetriolo ha proprietà depurative e diuretiche grazie all'alta concentrazione di acqua, potassio e fibre.

STAGIONALITÀ

MATURA IN ESTATE

In Italia i cetrioli si raccolgono da giugno fino a fine settembre. In genere la raccolta avviene prima della piena maturazione, perché così mantengono il gusto più a lungo.

100 grammi = 12 Kcal

acquisti COME sceglierlo

Meglio acquistare cetrioli di media grandezza, né troppo grandi, perché contengono più semi, né troppo piccoli, perché potrebbero essere ancora acerbi. Poi, è necessario osservare la buccia, che deve avere un colore verde scuro brillante e non presentare ammaccature, né avere un aspetto raggrinzito, ma al contrario ben sodo. Infine, se le due estremità sono piuttosto turgide al tatto, significa che il frutto ha raggiunto il punto giusto di maturazione.

come tagliarlo

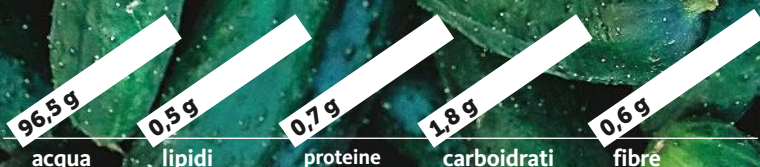
Il cetriolo si consuma crudo ed è un ingrediente immancabile per le insalate estive in tutta l'area mediterranea. Per prepararlo, sciacqualo prima sotto l'acqua corrente, poi pelalo con un coltello o con il pela verdure e riducilo a fettine. A questo punto, per esaltarne la croccantezza, puoi lasciare le fette immerse in una ciotola con acqua e ghiaccio fino al momento di consumarle.

OTTIMO NON SOLO A TAVOLA

La vitamina C, presente in quantità nel cetriolio, lo rende prezioso per la pelle. E le nonne consigliano di applicarne 2 fette sugli occhi per distendere le borse e ridurre le occhiaie.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Ricchissimi di acqua e ipocalorici, i cetrioli sono utili nelle giornate di grande caldo, perché garantiscono l'idratazione e apportano vitamine e minerali.

acqua	lipidi	proteine	carboidrati	fibre
96,5 g	0,5 g	0,7 g	1,8 g	0,6 g

Salsa tzaziki per carni e insalate

Per 4 persone

1 cetriolo grande e maturo - 300 g di yogurt greco bianco - 1 spicchio d'aglio - menta 2/3 rametti - aneto - aceto di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale

Pela il cetriolo taglialo a metà ed elimina i semini interni. Grattugialo con una grattugia a fori larghi e trasferiscilo in un colino. **Aggiungi un pizzico di sale** e lascialo scolare dell'acqua per 10 - 15 minuti. Intanto, versa lo yogurt in una ciotola, unisci lo spicchio d'aglio pelato e tritato finemente. **Unisci la menta** e l'aneto tritati, poi il cetriolo grattugiato e strizzato. Infine, versa nella ciotola l'olio e qualche goccia di aceto. Lascia raffreddare in frigorifero almeno un'ora prima di servire e poi decora con foglie di menta e fette di cetriolo.

Tramezzini provola e maionese light

Per 4 persone

8 fette di pane integrale o multicereali - 8 fette di scamorza affumicata - 2 cetrioli grandi - 4 fette di lattuga - 280 ml di olio di semi di girasole - 50 ml di latte di soia - 1 cucchiaio di senape - 1 cucchiaio di succo di limone - curcuma- sale

Versa il latte di soia freddo di frigorifero nel bicchiere del mixer (è importante che sia freddo), aggiungi la senape, il succo di limone, un pizzico di curcuma e il sale. **Frulla pochi minuti** versa l'olio a filo e continua a montare la maionese fino a ottenere la consistenza desiderata. Raffreddala in frigorifero e quindi usala per farcire il pane. **Adagia su ogni fetta** una foglia di lattuga, sovrapponi la provola e poi i cetrioli tagliati a rondelle. Chiudi il tramezzino e servi.

Zuppetta fredda di verdure estive

Per 4 persone

30 g di pane raffermo senza crosta - 2 cetrioli grandi - 100 g di peperoni - 2 cipollotti - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di basilico - aceto - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i cetrioli elimina i semi centrali, affettali e sala. Bagna il pane raffermo in una ciotola con poca acqua e aceto, poi strizzalo e versalo nel bicchiere del mixer con i cetrioli ben scolati. **Aggiungi il peperone** e i cipollotti puliti e tagliati a pezzetti, una manciata di foglie di basilico e lo spicchio di aglio. Frulla aggiungendo acqua fredda a filo fino a ottenere una crema densa. **Regola sale, pepe** e aceto. Lascia raffreddare in frigorifero per un'ora. Servi la zuppetta fredda con un filo di olio extravergine crudo, pezzetti di cetriolo e foglioline di menta fresca.

DI DARIA SEMINA

scarica LO SPRECO

On line si vanno diffondendo velocemente le piattaforme e le app che aiutano a limitare lo spreco di cibo, sostenendo contemporaneamente chi di quel cibo ha bisogno e il pianeta ormai sommerso dai rifiuti. Spesso supermercati e negozi di alimentari non riescono a vendere i loro prodotti che, pur essendo ancora freschi, presentano piccole macchi o irregolarità. A questo punto intervengono le app, che mettono i venditori in contatto con possibili clienti, che trovano così l'opportunità di acquistare beni alimentari a prezzo ridotto. E se il cibo lo abbiamo già in casa? Anche in questo caso una app interviene per aiutarci: **UBO**, acronimo per **Una Buona Occasione**. Basta scaricarla per avere accesso a notizie e ricette studiate per conservare e consumare al meglio pesce, carne, frutta, verdura riducendo così lo spreco alimentare.

una casa NON INQUINATA

Areare le stanze è la regola base per purificare l'aria di casa dalle polveri sottili. Per questo sono utili anche alcune piante, come Aloe, Pothos, Dracena e Sansevieria, che hanno la capacità di assorbire composti volatili, come formaldeide e benzene che sono i principali responsabili dell'inquinamento indoor.

e anche le altre

MY FOODY

La app per scoprire in tempo reale i prodotti in scadenza o leggermente rovinati, e quindi scontati, nei supermercati più vicini. Una strategia furba per ridurre il prezzo della spesa fino al 50 per cento. Realizzata in collaborazione con il Banco Alimentare, My Foody si propone di contribuire a diminuire lo spreco di cibo ed è anche comoda: dopo aver fatto acquisti online a prezzo ridotto, basta recarsi al negozio per ritirarli.

TOO GOOD TO GO

Nata nel 2019 l'applicazione ha mobilitato ad oggi più di 3 milioni di italiani, salvando un milione e mezzo di pasti dal cestino dell'umido. Come funziona? L'utente scarica la app, si registra e accede alla mappa della sua zona dove sono indicati negozi, bar, bistrò, supermercati e ristoranti che collaborano con Too good to go mettendo le rimanenze della giornata in vendita a prezzo ridotto. Attraverso l'app è quindi possibile prenotare la propria "magic box" piena di prodotti assolutamente freschi.Too good to go si rivolge a tutte le persone che vogliono proteggere l'ambiente e desiderano sperimentare ogni giorno nuovi piatti e nuovi sapori.

BORRACCIA scopri COME SCEGLIERLA

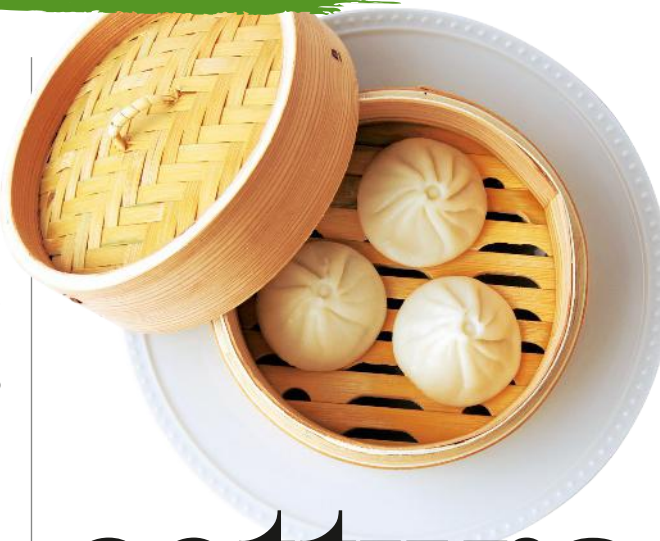
Non più relegate alla gita scolastica o al picnic, le borracce sostituiscono anche in città le bottigliette di plastica usa e getta. In vendita se ne trovano di ogni tipo e per scegliere vale la pena di soffermarsi sulla scelta del materiale. Qual è quello migliore? Il **vetro** impedisce la contaminazione dei liquidi, ma è pesante e fragile al tempo stesso. L'**acciaio inossidabile** è resistente, non si deteriora e si lava in lavastoviglie. Poco costose e pratiche quelle di **plastica** possono alterare il gusto dei liquidi, soprattutto quando sono sottoposte a temperature elevate e non sono sempre lavabili in lavastoviglie. Le bottiglie di **alluminio** sono resistenti e leggere, ma necessitano di un rivestimento per isolare i liquidi all'interno; al momento dell'acquisto meglio controllare che sia compatibile con alimenti caldi, grassi e acidi. Qualunque sia la tua scelta, ricorda di lavare la borraccia in lavastoviglie prima di usarla.

A che punto siamo

Nel 2020 in Italia sono finiti nella spazzatura 27 kg di cibo a persona, per un valore stimato oltre i 6 miliardi di euro, questo è il dato diffuso dal report dell'Osservatorio Waste Watcher sullo spreco alimentare domestico.

DI MICHELA SASSI

MENO SALE IN cucina

Ogni giorno un adulto necessita di 600 mg circa di sodio, pari a 1,5 g circa di sale. Nonostante il limite massimo suggerito dal Consiglio superiore di Sanità sia di 6 g di sale al giorno, il consumo medio in Italia è pari a circa il doppio: quasi 12 g ogni giorno, quantità che può portare a diversi disturbi, primo fra tutti la pressione alta. Per ridurre il consumo e guadagnare così in salute, il CSS invita a consumare prodotti che contengano al massimo 0,3 g di sodio ogni 100 grammi. Infatti, più della metà del sodio che assumiamo deriva dagli alimenti trasformati, solo un terzo viene dal sale che adoperiamo in cucina e la parte residua dal sodio contenuto naturalmente nei cibi. Il consiglio quindi è limitare il consumo di prodotti industriali, conservati e precotti.

cottura A VAPORE senza segreti

Preserva le caratteristiche organolettiche degli ingredienti e non necessita di grassi e condimenti.

1 Sceglila per le verdure e gli alimenti delicati, come pesce e pollo, meglio se ridotti a filetti.

2 Per evitare che sali minerali e vitamine si diluiscano controlla che l'acqua sia bollente e non venga a contatto con le pietanze nel cestello.

3 Per dare più gusto agli alimenti profuma l'acqua con erbe e spezie oppure usa il brodo vegetale.

4 Non salare le verdure prima della cottura per mantenere brillante il colore naturale.

5 I tempi di cottura variano in base ai prodotti, al loro peso e dimensioni. Taglia le verdure a cubetti regolari, non troppo piccoli. E, come regola generale, calcola 10 minuti in più del tempo che sarebbe necessario per la bollitura.

SALUTE E AMBIENTE

Con il caldo è importante bere 2 litri al giorno d'acqua. Per una scelta ecologica scegli quella del rubinetto, che è sicura: garantita e controllata per legge. Risparmi e contribuisci a ridurre la plastica che infesta spiagge e mari.

Avena *85 grammi* AL GIORNO

85 grammi di fiocchi di avena corrispondono a 3 grammi di betaglucani. La quantità di fibre alimentari particolari che l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa) suggerisce di assumere quotidianamente per tenere sotto controllo il colesterolo totale e ridurre così il rischio di malattie cardiache e cerebrovascolari.

L'arcobaleno nel piatto

Ormai lo sappiamo: Fao e Oms consigliano 5 porzioni di frutta e verdura al giorno con i colori dell'arcobaleno. Gli alimenti bianchi, come aglio e cipolla, contengono composti antiossidanti, come l'allicina, che aiuta nel controllo di colesterolo e pressione. Quelli verdi, ricchi di clorofilla, magnesio e acido folico, sono utili per la prevenzione di malattie cardiovascolari. Il rosso indica la presenza negli alimenti di licopene, un carotenoide dalle proprietà antiossidanti. Infine, quelli gialli contengono betacarotene, vitamina C e flavonoidi, ottimi per la salute di cuore e circolazione.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALCKAMED In Farmacia

LA SCUOLA di giallo

PREPARA LE VERDURE IN TEMPURA

e in più...

guarda e impara
90 FIORI DI ZUCCA RIPIENI
94 TATIN DI VERDURE
98 CHEESECAKE ALLO YOGURT

preparo e congelo
101 SUGO PER LA PASTA CON DADOLATA DI ORATA
102 PANCAKE AI MIRTILI

con la pentola a pressione
103 SFORMATO DI ZUCCHINE E PATATE

con il microonde
104 PESCHE ALLA VANIGLIA CON COULIS DI LAMPONI

bontà dal macellaio
105 FUSI DI TACCHINO

dal mare in pescheria
107 MAZZANCOLLE

1 Le farine

Per realizzare la pastella per la tempura per 4 persone mescola in una ciotola 100 g di farina di grano tenero con 100 g di farina di riso. Se preferisci una preparazione priva di glutine puoi usare solo 200 g di farina di riso.

2 Amalgama sul ghiaccio

Appoggia la ciotola con le farine in un contenitore più grande riempito di ghiaccio, in modo che il composto resti sempre ben freddo. Inizia ad aggiungere 300 ml di acqua minerale freddissima, senza preoccuparti se si formano dei grumi. Se non usi subito la tempura mettila nel frigorifero. Deve essere sempre fredda.

3 Tuffa e friggi

Taglia le verdure a bastoncino o a rondelle e poi tuffale nella pastella ben fredda. Friggile in abbondante olio di semi di arachide che avrai già portato alla temperatura di 180 °C.

FIORI DI ZUCCA **ripieni**

Un ingrediente sfizioso che si presta a tante ricette. Ottimi come antipasto oppure come contorno, cucinati al forno sono ancora più leggeri e digeribili

Ingredienti

8 fiori di zucca
8 pomodorini datterini
250 g di ricotta fresca vaccina
200 g di fagiolini freschi
50 g di burro
1 uovo
75 g di ricotta salata
1 mazzetto di basilico fresco
20 g di zucchero a velo
sale
pepe

Pulisci i fiori

Pulisci i fiori facendo molta attenzione a non rovinarne i petali. Siccome non si possono lavare sotto l'acqua corrente, utilizza un panno umido e cerca di rimuovere terra ed eventuali impurità. Aiutandoti con un coltellino rimuovi i pistilli dall'interno del fiore.

1

2

Disidrata i pomodorini

Lava e asciuga i datterini, tagliali a metà e mettili in una teglia foderata da carta da forno. Spolvera con lo zucchero a velo, sale e pepe. Informa e fai cuocere a 120 °C per 50 minuti circa.

3

Prepara i fagiolini

Intanto che i pomodorini cuociono in forno, procedi con la preparazione delle altre verdure. Lava pulisci i fagiolini rimuovendo il picciolo e anche la parte terminale. Scottali per pochi minuti in acqua salata, quindi tagliali a pezzetti.

un po' di storia

UN MONDO di ricette

L'origine dei fiori di zucca ripieni è sconosciuta, questo perché in ogni regione d'Italia e anche nel resto del mondo, sono preparati seguendo ricette e tradizioni differenti, ma accomunate da un'unica cosa: la delicatezza e la squisitezza del loro gusto. In Campania, Calabria, Lazio e in parte della Catalonia i fiori di zucca vengono consumati soprattutto fritti. Anche nella cucina messicana trovano grandissimo impiego. Sono alla base di numerose preparazioni, in particolare le zuppe , ma la più famosa è la "quesadillas", una sorta di tortilla che viene farcita con tanti ingredienti, tra i quali anche questi particolari fiori.

Gira pagina e segui la ricetta

Prepara il ripieno

4

Togli i pomodorini dal forno. Metti in una ciotola la ricotta fresca e lavorala con la forchetta, aggiungi il sale e il pepe, i fagiolini precedentemente tagliati a pezzetti e i pomodori disidratati.

Grattugia la ricotta salata

Amalgama la ricotta grattugiata con il ripeno poi mescola con cura fino a ottenere un composto cremoso. Regola sale e pepe.

6

5

Amalgama l'uovo

Aggiungi l'uovo intero e poi mescola con una forchetta per amalgamare tutti gli ingredienti del ripieno.

conservare colore e consistenza

I fiori di zucca sono molto delicati e si sciupano velocemente, tuttavia se posizionati in un freezer no frost, possono essere conservati per qualche giorno. Se i fiori sono piccoli è possibile conservarli per 48 ore: aperti e puliti, privati dello stame e del gambo. Tieni presente che più piccoli sono, più facilmente si rovina la parte arancione dei petali.

7 Un'operazione delicata

Quando l'impasto è pronto puoi iniziare a farcire i fiori. Prendine uno alla volta e, con grande delicatezza apri la corolla, e inizia a riempire il fiore. Questa operazione potrebbe essere un po' lenta ma è importante che i fiori non si rompano.

Maschio o femmina?

I fiori che si trovano in commercio sono chiamati di zucca, ma potrebbero essere anche di zucchina: cambia il frutto, ma il fiore è davvero simile. L'infiorescenza può essere maschile o femminile. I maschi sono leggermente più grandi, meno fragili, ma dal gusto più delicato e quindi sono indicati per le preparazioni nelle quali il fiore è in primo piano oppure crudo. Le femmine, al contrario, sono ottime nelle preparazioni in cui il fiore viene mescolato con altri ingredienti, come accade nei risotti oppure nelle paste.

8 Chiudi i fiori

Mano a mano che farcisci i fiori procedi con la chiusura: fai una leggera torsione della punta per non fare uscire il ripieno. Adagiali sulla teglia rivestita di carta forno. Cuoci in forno a 180°C per 10 minuti.

la ricetta in più

Flower cake

Per 6 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

200 g di farina - 110 g di burro - 50 g di acqua - 8 fiori di zucca - 2 uova - 150 g di panna - 100 g di grana padano . 150 g di pancetta in un'unica fetta un po' spessa - sale - pepe

Prepara la base della torta impastando la farina con 100 g di burro, l'acqua e un pizzico di sale. Forma un disco di circa 3 centimetri di spessore confeziona il panetto e mettilo in frigo a riposare per 30 minuti. Intanto pulisci i fiori, elimina il pistillo. Metti da parte.
In una ciotola sbatti le uova, aggiungi il grana e la panna, quindi amalgama tutto. Taglia a dadini la pancetta e falla saltare in una padella unta di burro finché avrà assunto un bel colore dorato.
Tira fuori dal frigo la pasta e inizia a stenderla fino a ricavarne un disco dell'altezza di circa 3, 4 millimetri. Fodera la teglia da crostata con la pasta e farciscila con il composto a base di uova. Inforna a 185 °C per 20 minuti, controlla la cottura, togli dal forno farcisci con i fiori e rimetti in forno per il restante tempo.

TATIN di verdure

Bastano un rotolo di sfoglia, peperoni, zucchine e mozzarella per ceare una torta salata colorata che invita all'assagio

A CURA DI **DANIELA TAGLIAFERRI**

Ingredienti

Per 4 persone
1 rotolo di pasta sfoglia fresca
5 peperoni carnosi lunghi
gialli e rossi
2 zucchine di 5-6 cm di diametro
150 g di mozzarella fiordilatte
2 acciughe sotto sale
2 pomodori
20 g di parmigiano reggiano
grattugiato
basilico
olio extravergine di oliva
sale, pepe

1

Affetta le zucchine

Lava le zucchine sotto l'acqua, asciugale con un canovaccio, spuntale e riducile a nastri sottili con una mandolina o un pelaverdure, facendo attenzione a non romperle.
Fai in modo di ricavare una trentina di fette.
Sciacqua le acciughe e tagliale a pezzetti.
Affetta la mozzarella, riducila a bastoncini e poi asciuga tamponando con carta da cucina.

2

Prepara le falde di peperoni

Lava i peperoni, sistemali su una placca foderata con alluminio e cuoci in forno a 200°C per 20 minuti o finché la pelle si è scurita. Togli dal forno, fai intiepidire ed elimina la pelle, il torsolo e i semi. Dividili a falde, in modo da ottenerne una trentina.

un fortunato errore

La storia della Tarte Tatin è una storia a lieto fine: quando le sorelle Stephanie e Caroline Tatin, nel preparare il pranzo della domenica per alcuni cacciatori, dimenticarono la pasta brisée nella preparazione della crostata, diedero vita a uno dei dolci più rinomati e gustosi della pasticceria francese. Nella versione originale questo dolce è fatto con le mele – frutto caro ai francesi – che vengono caramellate in teglia con lo zucchero e poi ricoperte con la pasta brisée, ma negli anni ha trovato un incredibile numero di interpreti che ne hanno dato diverse versioni sia dolci sia salate.

Gira pagina e segui la ricetta

con
o senza?

Il peperone può essere utilizzato anche con la pelle. Spellarlo richiede tempo e non è vero che piaccia di più! In ogni caso, un sistema pratico per eliminare la pelle consiste nel fare raffreddare i peperoni in un sacchetto dopo averli fatti cuocere in forno. Una volta che i peperoni saranno freddi, la pelle si staccherà completamente e in una volta sola.

come

SI TAGLIA

Per preparare questa Tatin è necessario tagliare bene le verdure e, in particolare, le zucchine. Per farlo puoi utilizzare una mandolina oppure l'affettatrice. Taglia le zucchine e stabilisci la misura della falda del peperone così otterrai un ottimo risultato.

3 Componi gli involtini

Allinea le falde di peperone sul piano di lavoro, adagia su ognuna un nastro di zucchina e un bastoncino di mozzarella poi avvolgi le verdure su se stesse, formando una trentina di rotolini ben compatti.

Usa il tagliere

Per avvolgere le verdure conviene lavorare sopra un tagliere sul quale avrai posto tutti gli ingredienti e solo in un secondo tempo spostare i pezzi in teglia.

Metti in teglia 4

Disponi gli involtini in una teglia di 26 cm foderata con della carta forno inumidita. Durante questa operazione tieni stretti i rotolini tra le dita perché non si aprano e sistemali uno vicino all'altro, cercando di formare dei cerchi regolari.

5 Aggiungi il pomodoro

Lava i pomodori, asciugali tagliateli a metà, elimina i semi e riducili a pezzetti. Distribuiscili tra un involtino e l'altro, in modo da riempire tutti gli spazi vuoti. Procedi allo stesso modo anche con i pezzetti di acciuga. Condisci con sale e pepe.

Fattore tempo

Per evitare che la pasta diventi appiccicosa tienila in frigo fino al momento di utilizzarla e lavorala velocemente. Con i rebbi della forchetta bucala in modo che non si gonfi durante la cottura.

6 Copri con la pasta

Adagia il disco di sfoglia sulle verdure. Piega i bordi verso il basso in modo che abbraccino la farcitura, e pizzicali con le dita per formare un piccolo cordone. Spennella la pasta con un filo d'olio e cuoci in forno a 180° per 25 minuti.

la ricetta in più

Pomodori in sfoglia

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

- 1 rotolo di pasta sfoglia - 200 g di pomodorini - 4 cucchiai di zucchero - 1 cipolla rossa - olio extravergine di oliva - ricotta salata - timo - sale

Lava, asciuga i pomodorini e poi tagliali a metà. Pela la cipolla e affettala sottilmente. Ungi di olio uno stampo rotondo da 22 cm. e spolverizza con metà dello zucchero, facendo in modo che si distribuisca uniformemente. **Adagia i pomodorini** nello stampo in modo che abbiano il taglio rivolto verso l'alto e spolverizzali con lo zucchero restante, timo, sale e le rondelle di cipolla. **Insaporisci con abbondante** ricotta salata grattugiata e poi copri la teglia con la pasta sfoglia, avendo cura di rimboccare bene i bordi. Spennella la pasta con poco olio. **Cuoci in forno ventilato** a 180°C per 25 minuti. Poi togli dal forno, lascia intiepidire per 10 minuti e capovolgi la tatin sopra un piatto da portata.

Ingredienti

Per 6 persone
190 g di biscotti frollini
100 g di burro
600 g di formaggio spalmabile
130 g di yogurt
60 g di zucchero
20 g di colla di pesce
100 g di marmellata di frutti di bosco
150 cl di sciroppo alla menta

CHEESECAKE fresca alla menta

Il dolce anglosassone per eccellenza proposto in una versione estiva e colorata

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI** E **FRANCESCO CARUCCI**

❶ Prepara la base

Sciogli il burro e sbriciola i frollini in una ciotola, versa il burro sciolto. Mescola fino a ottenere un impasto omogeneo e compatto. Versa il composto in uno stampo aperto appoggiato sopra un piatto e livellalo. Fai raffreddare per 15 minuti.

Lavora il formaggio ❷

In una ciotola amalgama il formaggio con lo yogurt, aggiungi lo zucchero e mescola. Fai sciogliere metà della colla di pesce in poca acqua tiepida e aggiungila alla crema di yogurt. Stempera la marmellata con 2 cucchiai di acqua tiepida. Prepara la gelatina di menta mescolando lo sciroppo di menta con la colla di pesce restante precedentemente sciolta in acqua tiepida.

un po' di storia

LA REGINA dell'Olimpo

La New York Cheesecake è un simbolo della cultura "made in USA" tuttavia l'origine di questo dolce appartiene alla Magna Grecia. La storia racconta che un dolce a base di formaggio e miele veniva dato agli atleti impegnati nei giochi olimpici già nel 776 a.C. e Catone il Censore racconta di un dolce a base di formaggio nel suo De Agri Cultura.
La versione odierna nasca da un errore: era il 1872 quando il produttore statunitense, J. L. Kraft, nel tentativo di produrre il formaggio Neufchatel inventa il Philadelphia, simbolo della moderna cheesecake.

❸ Monta la cheesecake

Versa la marmellata di frutti di bosco sopra la base di biscotti, fai rassodare in frigo per 15 minuti.
Quando sarà fredda togli la base dal frigo e forma un terzo strato con il composto di yogurt e formaggio spalmabile.
Rimetti in frigo per altri 15 minuti.

Versa la gelatina ❹

Trascorso il tempo di raffreddamento, togli la torta dal frigorifero e decorala con la gelatina alla menta che hai realizzato precedentemente. Fai riposare ancora 15 minuti, quindi servi la tua cheesecake a temperatura ambiente.

preparo e **congelo**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

PER SERVIRE
Quando decidi di utilizzare questo sugo, toglilo dal congelatore e fallo scongelare per circa 1 ora a temperatura ambiente, poi saltalo in una padella, versa la pasta, mescola bene e servi.

passo a passo

1

2

3

Dadolata di scorfano

Preparazione **10 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di filetti di scorfano (o altro pesce bianco) - 1 falda verde, 1 rossa, 1 gialla di peperone - 1 carota - erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Pulisci bene il pesce, elimina le lische dai filetti con l'apposita pinzetta, lavali, asciugali e tagliali a cubetti. Condiscili con olio, sale e pepe. Salta i cubetti di pesce per 3 minuti in una padella ben calda con un filo di olio e l'erba cipollina tagliata finemente.
2 Lava i peperoni, asciugali e taglia le falde di peperone a cubetti piccoli. Pulisci, taglia anche la carota a cubetti e mettila nella padella calda insieme ai peperoni.
3 Lascia cuocere per circa 7 minuti i peperoni e la carota con un filo di olio, regola sale e pepe. Aggiungi lo scorfano già cotto e mescola con cura. Fai saltare tutto insieme e unisci l'erba cipollina tritata finemente. Trasferisci il sugo in un contenitore per congelatore.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

passo a passo

PER SERVIRE

Al momento di servire, scaldali nel microonde per 40 secondi, ancora congelati, oppure nel tostapane per 2 minuti o in un padellino per un minuto. Poi, guarnisci con panna montata, mirtilli freschi e servi.

Pancakes ai mirtilli

Preparazione **10 min. + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 uova - 400 ml di latte di kefir - 200 g di farina 00 - 30 g di zucchero - 300 g di mirtilli - 1/2 bicchiere di olio di semi di girasole

1 Versa nel bicchiere del mixer il latte di kefir, aggiungi le uova, lava e asciuga i mirtilli, quindi aggiungili al composto di latte e uova, e inizia a frullare, aggiungi ora lo zucchero e continua a frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
2 In un'altra ciotola versa la farina aggiungi l'olio di semi mescola con una frusta eliminando i grumi. Unisci i due composti, mescola bene e fai riposare l'imposto per circa 20 minuti.
3 Scalda una padellina antiaderente ungila con un filo d'olio e cuoci i pancakes versando il composto, un mestolino alla volta. Cuoci per 2 minuti circa, e comunque fino a quando il composto inizia a fare le bollicine, quindi gira il pancake con una spatolina e lascia cuocere ancora per 2 minuti. Prosegui così fino a terminare la pastella. Lascia raffreddare i pancake confezionali in un sacchetto per il gelo avendo cura di separarli con della carta forno così che non si attacchino fra loro e riponili nel freezer.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

con la **pentola a pressione**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

PROSCIUTTO E FORMAGGIO
Una ricetta perfetta per un antipasto estivo e se vuoi renderla ancora più ricca puoi aggiungere qualche cubetto di prosciutto cotto oppure fettine di scamorza. In quest'ultimo caso, passa lo sformato sotto al grill per un paio di minuti in modo da sciogliere il formaggio.

Sformato di zucchine e patate

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di zucchine - 400 g di patate - 100 g di olio extra vergine di oliva - 1 mazzetto di menta fresca - sale - pepe

1 Lava le zucchine e tagliale a rondelle dello spessore di mezzo centimetro circa. Versale nella pentola a pressione, coprile con l'acqua e chiudi. Cuoci per soli 4 minuti, calcolando il tempo dall'inizio del fischio. A fine cottura regola il sale e tieni da parte.
2 Pela le patate e tagliale a pezzi grossolani. Trasferiscile nella pentola a pressione e coprile con l'acqua. Chiudi con il coperchio e lascia cuocere per 20 minuti dal fischio. Terminata la cottura, scola le patate dall'eventuale acqua in eccesso, poi trasferiscile in una ciotola e schiacciale con l'aiuto di una forchetta. Infine, condisci le patate con olio extra vergine, sale, pepe e qualche fogliolina di menta tagliata a listarelle sottili.
3 A questo punto per creare uno sformatino adagia il ring su un piatto e forma un primo strato con le patate schiacciate, avendo cura di livellarle con il dorso di un cucchiaio. Forma il secondo strato con le rondelle di zucchine e prosegui fino riempire il ring. Ripeti l'operazione per gli altri tre piatti. Condisci con olio, sale e pepe.

FOTO DI FRANCESCO CACUCCI

passo a passo

1

2

3

Pratici cubetti
I cubetti di prosciutto cotto sono un valido aiuto in cucina per realizzare tante ricette: ricercate o veloci. Disponibili nei pratici formati da 120 g, da 150 g e da 230 g. (Il cotto a cubetti, Beretta).

DI **FRANCESCO PARRAVICINI** IN CUCINA **MARIA CRISTINA FERRARI**

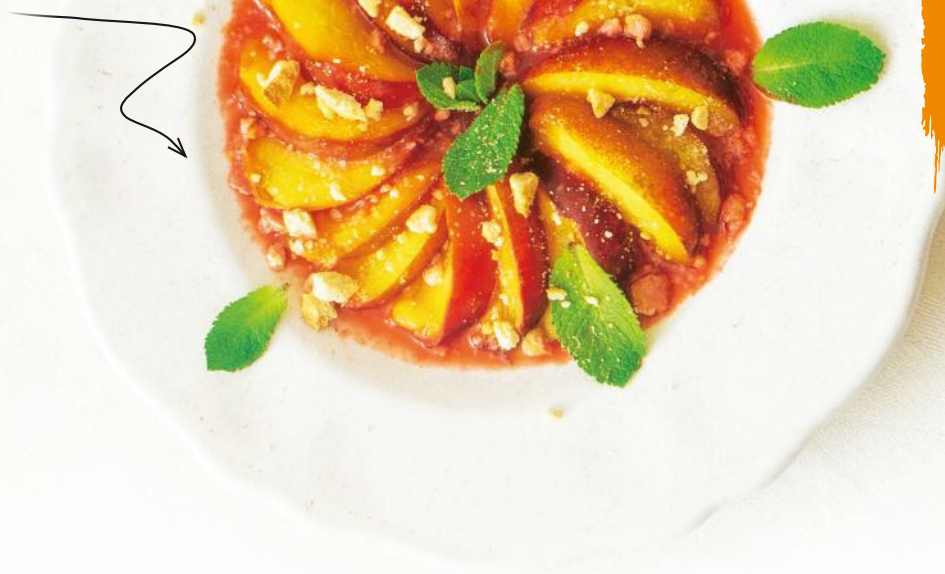
Giallo si conserva

COTTURA TRADIZIONALE

Taglia a spicchi le pesche e mettile a marinare con 2 cucchiai di zucchero di canna. Fai sciogliere 20 g di burro in una padella antiaderente fallo "nocciolare" leggermente e metti a cuocere le pesche. Falle dorare bene e toglile dalla padella. sempre nella stessa padella fai cuocere i lamponi, quando saranno morbidi, spostali nel bicchiere del mixer e procedi come da ricetta.

1

2

3

Preparazione **15 minuti**
Cottura **7 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 pesche nettarine - 70 g di zucchero di canna - qualche goccia di essenza di vaniglia - 200 g di lamponi freschi - 30 g di zucchero semolato - 4 biscotti - 1 mazzetto di menta

1 Lava e asciuga le pesche. Tagliale a spicchi regolari e trasferiscile in un recipiente adatto al microonde. Spolverizzale con lo zucchero di canna e aggiungi la vaniglia. Copri con la pellicola alimentare e cuoci nel microonde alla massima potenza per 4 minuti. Togli dal forno e lascia riposare le pesche coperte.

2 Lava e asciuga con cura i lamponi facendo attenzione a non schiacciarli. Disponi i lamponi in un contenitore a parte, aggiungi lo zucchero semolato e 100 ml di acqua. Chiudi il contenitore con della pellicola per alimenti e cuoci al microonde per 3 minuti. Intanto, sbriciola grossolanamente i biscotti.

3 Togli i lamponi dal forno, versali nel bicchiere del mixer e frulla fino a ottenere una coulis liscia e omogenea. Distribuisci gli spicchi di pesca in 4 fondine e aggiungi abbondante salsa di lamponi. Infine, decora con un biscotto sbiciolato, qualche fogliolina di menta e servi.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

bontà dal **macellaio**

DI **MARIA CRISTINA FERRARI**

LO SAPEVI CHE...

OLTRE A FORNIRE PROTEINE NOBILI, LA CARNE DI TACCHINO È RICCA DI VITAMINA B

Il prezzo
Il costo al chilo del tacchino va da 5 fino a 16 euro se è allevato all'aria aperta e non in batteria. Il prezzo non dovrebbe però determinare la scelta: meglio ridurre la quantità di carne e sceglierla di qualità, piuttosto che accontentarsi di un prodotto economico.

fusi di **tacchino**

Di dimensioni piuttosto importanti, il tacchino arriva a pesare **fino a 12 chili**, con cosce robuste e petto imponente. Particolarmente apprezzato in cucina si adatta a diverse preparazioni. Le carni bianche hanno un gusto delicato e sono apprezzate dai nutrizionisti perché sono ricche di **proteine nobili** e, se cucinate in modo corretto, risultano gustose e saporite. Leggermente più grassi del petto, i fusi si prestano facilmente anche a cotture più lunghe. Se decidi di cuocerli con un contorno di verdure varie (per esempio patate e peperoni, perfetti in questa stagione) ricorda che ciascuna verdura ha un tempo di cottura differente e tutte hanno un tempo diverso dal tacchino. Puoi comunque utilizzare un solo tegame aggiungendo gli ingredienti nell'ordine di cottura: prima il tacchino, poi le patate e infine i peperoni.

I TAGLI PIÙ TENERI e gustosi

Fusi o cosce di tacchino? I fusi sono la parte più bassa, mentre le cosce comprendono, oltre al fuso, anche la sovracoscia. Fusi e cosce si cucinano nello stesso modo: arrosto oppure lessati, da soli o aggiunti ad altri tagli di carne nel bollito misto. Rispetto al petto, questi tagli sono più grassi per la presenza della pelle, ma sono anche più saporiti e morbidi.

Made in USA

L'arrivo del tacchino sulle nostre tavole si fa risalire al 1492 anno della scoperta dell'America, prima di allora non c'è traccia di questo volatile nei ricettari, ma sappiamo per certo che è presente in Francia nel 1538 e in Inghilterra dal 1542.

CALORIE PER ETTO

Un valore nutrizionale basso che aumenta leggermente se si consuma anche la pelle. Cuocere il tacchino con la pelle in ogni caso garantisce una cottura più uniforme e gustosa.

Massaggiali

Il segreto di una cottura perfetta con la pelle dorata e croccante è massaggiare i fusi con un trito di rosmarino, sale e pepe. Poi ungili con un cucchiaio di olio e falli rosolare nella padella calda.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

Alla mediterranea

Preparazione **10 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 fusi di tacchino - 250 g di pomodori datterini - 120 g di olive verdi denocciolate - 4 spicchi di aglio - 8 foglie di salvia - 10 g di misto di erbe mediterranee - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Massaggia i fusi di tacchino con il misto di erba aromatiche e un filo d'olio. Ungi una padella capiente e fai rosolare l'aglio a fuoco dolce. Unisci i fusi di tacchino e fai cuocere a fuoco vivace fino a quando la pelle risulta dorata. Poi sfuma il vino bianco. Toglili dalla padella e disponili in una teglia da forno. **Lava i pomodori** condiscili con olio di oliva, sale, pepe e aggiungili nella teglia. Inforna a 185 °C per 10 minuti, copri la teglia con un foglio di alluminio e riduci la temperatura e 165 °C. **Cuoci ancora 10 minuti** poi elimina la stagnola aggiungi le olive e regola sale e pepe. Porta a cottura. Trita finemente la salvia, aggiungila nella teglia e servi i fusi accompagnati dai pomodori.

Glassati al miele

Preparazione **15 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 fusi di tacchino - 30 g di miele mille fiori - 100 g di cipolle rosse - 300 g di albicocche - 100 g di zucchero di canna - aceto di mele - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1. **Lava e affetta** finemente le cipolle. Scalda un cucchiaio di olio in un tegame capiente, aggiungi le cipolle e lasciale colorire a fiamma moderata; se serve, aggiungi poca acqua.

2. **Massaggia i fusi di tacchino** con l'olio e un trito di sale, pepe e rosmarino. Disponili nel tegame con le cipolle e falli rosolare fino a quando saranno ben dorati. Regola il sale e sfuma con l'aceto.

3. **Spennella con il miele** copri con il coperchio e cuoci a fiamma moderata per 40 minuti; se necessario, aggiungi un cucchiaio di acqua di tanto in tanto. Quando il tacchino è quasi cotto, taglia le albicocche a spicchi e cuocile per 10 minuti in un tegame a parte con lo zucchero di canna e 2 cucchiai di aceto di mele. Servi i fusi ben cotti con la composta di albicocche.

dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
SONO NOTE ANCHE COME SPANNOCCHIE

Sempre fresche
Per conservarle in casa avvolgile in un panno umido e sistemale nella parte meno fredda del frigorifero. In ogni caso, cerca di consumarle entro circa 24 ore dall'acquisto. Avendo cura di sciacquarle prima della cottura.

mazzancolle

Anche se spesso vengono chiamate "gamberi reali o imperiali", le mazzancolle sono **crostacei** particolari. Diversamente dai gamberi, hanno le **antenne posizionate in senso orizzontale** oppure rivolte verso l'alto e sono mediamente più affusolate e di maggiori dimensioni. Mentre i gamberi sono più comuni negli oceani Indiano e Pacifico, le mazzancolle **vivono soprattutto nel Mar Adriatico**. Assai ricercate per il gusto aromatico ma delicato della polpa sono **ottime consumate crude** oppure dopo una rapida cottura. Anche se si trovano in vendita già pulite e sgusciate, quelle surgelate in genere provengono dall'Atlantico e sono molto pratiche da cucinare, è sempre meglio comprarle fresche. La cottura, che sia alla griglia, al forno o in padella, deve sempre essere rapida per non rovinare le carni delicate.

PER SCEGLIERE QUELLA GIUSTA annusa e tocca

Per essere certo che siano fresche, affidati all'olfatto: l'odore di mare deve risultare gradevole. Poi usa il tatto per accertarti che le carni siano sode e non molli. Osserva quindi il colore: se il carapace e la testa hanno un colore scuro o presentano macchie, la mazzancolle potrebbe non essere fresca. Infine, guardala negli occhi, devono essere lucidi e grandi.

Fuori a sera...

La mazzancolla predilige acque costiere non troppo profonde e con fondali sabbiosi. Nascosta durante il giorno esce soltanto al calare del sole per svolgere le sue attività di pesca.

CENTIMETRI
è la lunghezza massima raggiunta dalle mazzancolle, quella media è di circa 13 centimetri. Questi costacei vivono lungo i fondali sabbiosi del mar Mediterraneo.

Tutto fa brodo

Dopo aver pulito mazzancolle e crostacei in genere non buttare le teste e i carapaci. Sono preziosi per preparare il fumetto, ideale per insaporire zuppe, risotti e paste a base di pesce.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

Marinate con mango in insalata

Preparazione **40 minuti**
Cottura **nesuna**
Dosi per **4 persone**

16 mazzancolle - 2 manghi - 125 g di yogurt - 1 cucchiaino di curcuma - 1 peperoncino verde - 1 cipollotto - 2 cucchiai di succo di lime - olio di oliva - sale - pepe

Sbuccia i manghi, riduci la polpa a dadini, aggiungi 1 cucchiaio di zucchero di canna, mescola bene e lascia fai per qualche minuto. Versa lo yogurt in una ciotola aggiungi il succo di lime, la curcuma e 2 cucchiai di olio, regola di sale e pepe e mescola. Frulla metà del mango e conserva l'altra per guarnire il piatto. Aggiungi il mango frullato alla salsa di yogurt. Riponi in frigorifero. Intanto prepara la marinatura delle mazzancolle. Versa in una ciotola 3 cucchiai di olio, sale, pepe e il succo di un limone, mescola bene.
Sguscia le mazzancolle, privale del filo, quindi mettile a marinare per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo disponi sul piatto di portata la salsa allo yogurt e le mazzancolle guarnisci con il peperoncino e il cipollotto tagliati sottilmente e il mango che hai tenuto da parte.

Con melanzane a cubetti

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

20 mazzancolle medie - 2 melanzane medie - 120 g di sedano - 150 g di pomodori datterino - mezzo bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Pulisci le mazzancolle** tenendo le teste, ma eliminando prima il carapace e poi il filetto nero puoi aiutarti con un coltellino incidendo in senso longitudinale il dorso della mazzancolla, oppure con uno stuzzicadenti forando il dorso ed estraendo il filo. In questo modo non si taglia la schiena e la mazzancolla rimane perfetta, poi sciacquale sotto l'acqua corrente a asciugale con cura.

2 **Pela le melanzane** tagliale a cubetti e saltale per 5 minuti in padella con olio, vino bianco, sale e pepe. Monda il sedano, pela il gambo e taglialo a cubetti. Immergilo quindi per 2 minuti in acqua bollente salata e poi scolalo. Sciacqua i pomodorini, tagliali a metà e condiscili con olio, sale e pepe.

3 **In una padella calda** con un filo d'olio, fai saltare le mazzancolle per 2 minuti e regola sale e pepe. Poi, girale e cuoci ancora per 2 minuti. Disponi il sedano e i pomodorini sul fondo del piatto, adagia sopra le mazzancolle e condisci con un giro di olio extravergine.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Maria Cristina Ferrari
Michela Sassi
Emma Barbossa

IN CUCINA
Stefania Gonzales
Francesco Parravicini
Alex Li Calzi

FOTO
Francesco Carucci
Danilo Orientale
Gian Marco Folcolini

STYLIST
Daria Semina
Michela Burkhart
Roberta Montalto

"Le sarde a beccafico le ho scoperte nel mio ultimo viaggio a Catania e non so farne a meno".

"Susine caramellate con una delicata crema di ricotta: il dessert perfetto per la mia estate".

"Senza cottura, facili e veloci i rotolini di zucchine sono la soluzione ideale per un aperitivo improvvisato".

"Colorate e stuzzicanti, con le mini quiche coccolo i miei ospiti".

"Gli spiedini con le mozzarelline fritte sono sempre un successo".

30 modi AL SAPORE DI MARE

Sushi veloce all'italiana, parmigiana di spada, vongole masala e altre ricette con il pesce.

Paste fredde!

Colorate, fresche e stuzzicanti, perfette per le cene in giardino. Arricchite dalle verdure di stagione fanno bene anche all'umore.

Insalate con la frutta

Melone rosa, anguria e pesche regalano il loro gusto zuccherino agli ortaggi di stagione.

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8943 del 05/05/2021